

А. БЕЛОРЕЧКИ

Н. ДЖЕЛЕПОВ

МОЛОЧНАЯ КУХНЯ



ТЕХНИКА

Д-р АЛЕКСАНДР Д. БЕЛОРЕЧКИ
Д-р НИКОЛАЙ А. ДЖЕЛЕПОВ

МОЛОЧНАЯ КУХНЯ

Перевод с болгарского Н. В. ГРИГОРЬЕВОЙ

Под редакцией В. Н. ВИЛАРОВОЙ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО „ТЕХНИКА“
СОФИЯ ● 1981

Предлагаемая книга посвящена вопросам приготовления разнообразных блюд из молока и молочных продуктов с исчерпывающим описанием их питательных качеств. В ней указана и выдвинута на передний план всесторонняя польза употребления в пищу молока как важного фактора для человеческого здоровья. В этой связи дано большое количество рецептов вкусных и легко приготавливаемых блюд — завтраков, супов, вторых блюд, десертов, напитков и др.

Эта книга может быть использована широким кругом читателей: домашними хозяйками, рабочими, поварами заведений общественного питания, инструкторами по питанию, инженерами-технологами, а также учащимися техникумов, институтов и школ, подготовляющих кадры для сети общественного питания.

© Александр Димитров Белоречки
Николай Ангелов Джелепов, 1981

© Дина Васильевна Григорьева, перевод, 1981
с/о Jusautor, Sofia

ПИЩА. ПИТАНИЕ И ПИЩЕВЫЕ НОРМЫ

Необходимость человека в пищевых веществах определяется его возрастом, профессией и условиями жизни. С биологической точки зрения принято считать рациональным и уравновешенным такое питание, при котором у взрослых покрываются все траты организма, а у детей школьного возраста обеспечиваются нужды усиленного роста.

Пищевые вещества после распада под влиянием пищеварительных соков поступают в кровообращение, причем, в какой степени они усвоены, судят по количеству их в крови. Чем лучше состав пищи и чем активнее пищеварительные соки, тем больше питательных веществ попадает в кровь.

В то время как жиры и сахара усваиваются одинаково хорошо без особой зависимости от состава пищи, на усвоение белков ее состав влияет в большей мере. Известно, что белки растительного происхождения усваиваются хуже, чем животного. По всей вероятности, это обуславливается тем, что оболочка, имеющаяся на растительных продуктах, с трудом поддается воздействию пищеварительных соков. Белки молока, яиц, мяса и рыбы используются организмом более чем на 90% тогда как пшеничного хлеба — значительно меньше. При частичной замене пищи из зерновых овощной усвояемость белков также повышается, что, по-видимому, объясняется более усиленным выделением пищеварительных соков и наличием в овощах активных ферментов, витаминов и минеральных солей.

Усвояемость же белков находится в прямой связи с соотношением между самими белками (Б), жирами (Ж) и углеводами (У) в пище. Принято считать это соотношение у равновешенным при формуле $B1 : Ж1 : У4$. Чрезмерное употребление жиров (в болгарских условиях жизни) может снизить усвоение всей принятой пищи вообще и в первую очередь — белков.

Кулинарная обработка, оформление блюд, сервировка

стола и, в особенности, настроение сидящих за ним несомненно оказывает также влияние на ее усвоение.

Дневное количество принятой пищи или калорийность суточного рациона определяются энергетическими тратами организма, в котором совершаются сложные окислительные процессы, вызываемые кислородом, поступающим в него из воздуха при дыхании. Интенсивность этих процессов и сгорание пищи зависит прежде всего от характера труда. Так, установлено, что чем больше питательных веществ сгорает в организме, тем более возрастает его потребность в кислороде воздуха. Поэтому по количеству поступающего кислорода можно судить о степени окисления и сгорания в нем пищи. И еще: чем больше мышечной работы совершает человек, тем больше он нуждается в кислороде и питательных веществах. Траты организма выражаются в тепловых единицах — калориях. Таким образом ясно, что здоровый человек должен получить с пищей в течение суток столько калорий, сколько он их затратил в результате мышечного труда и деятельности внутренних органов.

Установлено также, что для покрытия всех трат организма при поступлении каждого литра кислорода необходимо принять с пищей 4,8 калории.

Так например, во время отдыха в сутки нужны около 600 л кислорода, т. е. около 2800 калорий ($4,8 \times 600$).

Для лиц, занимающихся умственным трудом или механизированным производством, требуется (при болгарских климатических условиях) в среднем 3500—3700 калорий. А при физической работе эта потребность значительно возрастает.

Спортсмены также непременно должны увеличить свою калорийную норму, ибо в состоянии покоя человек затрачивает около 100 калорий, выполняя легкие физические упражнения — 170 калорий, а при игре в футбол, плавании, катании на коньках и пр. — уже 500 и более калорий в час.

Естественно, что при уравновешенном режиме питания нельзя учитывать только количественную, чисто калорийную сторону пищи. Весьма важно определить ее качественный состав в зависимости от возраста, пола, физического состояния (беременности, кормления ребенка грудью) и пр.

Прежде всего надо восстановить белковые траты организма. Далее мы подробно рассмотрим значение молока как главного и наиболее важного источника полноценных белков. Белки отличаются от жиров и сахаров содержанием

азота. При распаде белка образуются азотособирающие вещества, которые выделяются с мочой. Посредством определения количества азота в моче можно установить и количество распавшегося в организме белка. Обмен белков тесно связан с обменом остальных веществ. Сгорание 1 грамма белка дает 4,1 калории.

Значительно повышают калорийность пищи жиры. Один грамм жира выделяет 9,3 калории. В холодные зимние месяцы потребность в калориях сильно возрастает, а ввиду этого увеличивается и употребление жиров.

При сгорании 1 г углеводов образуется также 4,1 калории. Углеводы содержатся прежде всего в хлебе, изделиях из теста, рисе, сахаре, меде, овощах и фруктах. Необходимость в углеводах возрастает при усиленной физической работе. Простые сахара (моносахариды) легче других составных частей пищи сгорают в организме и быстрее их восстанавливают траты энергии. В среднем дневная потребность в углеводах составляет 500—700 г.

Нельзя забывать, что неправильное питание снижает работоспособность, уменьшает защитные силы организма и незаметно и быстро приводит к изнашиванию организма. При любом заболевании необходимо не только соблюдать предписание врача, но и определенный пищевой режим.

Одной из часто повторяющихся ошибок такого режима является неправильное распределение отдельных приемов пищи в течение дня. Общеизвестно, что после обильной еды усиленная работа неприятна и вредна. Переедание вызывает сонливость и стремление к отдыху, который организм должен получить.

Мало внимания обращают и на утренний завтрак. Однако, чтобы человек был трудоспособен в продолжение всего дня, необходимо ввести в организм не только достаточное количество калорий с пищей, но и принять полноценные белки. В этом отношении молоко и молочные продукты незаменимы, в особенности, для детей школьного возраста и старых людей.

К сожалению, некоторые все еще не понимают, что пищу необходимо как следует пережевывать, не делают этого и таким образом передают плохую привычку своим детям. Однако только хорошо пережеванная пища в нужной мере усваивается организмом. Что же касается лиц с плохим жевательным аппаратом, то для них молоко и молочные продукты представляют основную пищу.

Кроме того, ни один из ее приемов в течение дня не должен быть чрезмерным за счет остальных. При наличии таких случаев для разгрузки органов пищеварения и облегчения деятельности внутренних органов рекомендуются „разгрузочные“ дни.

Аппетит является предпосылкой каждого приема пищи. При отсутствии его любое диетическое предписание становится бессильным. Пища, принятая без аппетита, переваривается и усваивается плохо. Чаще всего это объясняется однообразной и безвкусной диетой, лишенной каких бы то ни было вкусовых раздражителей. Это же в одинаковой степени относится и к употреблению молока, когда его постоянно подают в одном и том же виде и всегда одинаково. При подобных ситуациях правильно нарушить на некоторое время однообразие строгого диетического режима и ввести периоды смешанного и разнообразного питания.

Непреренно следует разнообразить кулинарную обработку пищи. Всевозможные молочные блюда будут есть и те, кто к самому молоку относится с предубеждением.

МОЛОКО — НЕОБХОДИМАЯ ПИЩА ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА

Молоко — это пища, которую величайшие ученые физиологи определяют как безусловно необходимую для человека в любом возрасте. Достаточно указать, что в классической мифологии и древних книгах Востока оно упоминается как основная пища на двух полюсах житейской параболы: в раннем детстве и глубокой старости. И действительно, молоко — единственный продукт животного происхождения, функция которого быть пищей. Его нельзя заменить другими ее видами, так как ни один из них не обладает такими многочисленными качествами, которые бы служили основой полноценного и качественного питания.

Различные виды травоядных млекопитающих животных (особенно, коров и овец) разводят преимущественно для получения молока. В Болгарии овечьё молоко почти полностью используется для выработки брынзы и других молочных продуктов.

На таблице 1 дан химический состав и калорийные показатели некоторых видов молока согласно таблицам состава болгарских пищевых продуктов.

Таблица

| Виды молока | Белки в % | Жиры в % | Углеводы в % | Калории |
|--|--------------|-------------|-----------------|---------|
| Материнское | 1,2 | 4,1 | 6,9 | 71 |
| Буйволиное | 4,5 | 8,0 | 5,0 | 114 |
| Коровье пастеризованное | 3,1 | 3,2 | 4,7 | 61 |
| Коровье обезжиренное | 3,6 | 0,1 | 5,0 | 36 |
| Овечьё | 6,7 | 7,7 | 4,5 | 117 |
| Козье | 3,4 | 4,3 | 4,4 | 72 |
| Фруктовое молоко (с клубникой, малиной, апельсинами и др.) | 5,6 | 0,1 | 8,5 | 58 |
| Сухое молоко цельное | 26 | 25 | 38 | 495 |
| Сухое обезжиренное молоко | 32,0 | 1,0 | 55,0 | 366 |
| Виды кислого молока | | | | |
| Коровье цельное | 4,2 | 4,3 | 4,5 | 76 |
| Коровье 3,2% жирности] | 3,3 | 3,2 | 4,7 | 62 |
| Обезжиренное коровье | 3,2 | 0,1 | 4,0 | 30 |
| Коровье в смеси с овечьим (50 : 50) | 5,2 | 5,1 | 4,2 | 86 |
| Овечьё | 6,2 | 7,8 | 4,4 | 116 |
| Подслащенное „Снежанка“ („Снегурочка“) | 3,6 | 4,4 | 10,0 | 97 |
| Сухая мытеница | 33,4 | 2,3 | 54,7 | 382 |
| Сухая сыворотка | 12,0 | 1,2 | 71,5 | 353 |
| Хуманизированные виды молока | | | | |
| Бебе 0 | 14,5 | 26,5 | 53,5 | 525 |
| Бебе 1 | 17,5 | 24,5 | 51,5 | 511 |
| Биолактон | 32,5 | 15,0 | 39,0 | 432 |
| Виталакт-1 | 27,5 | 26,0 | 38,0 | 510 |
| Виталакт-2 | 37,0 | 0,5 | 51,5 | 367 |
| Хумана-0 | 15,0 | 22,0 | 57,3 | 501 |
| Хумана-1 | 12,4 | 26,3 | 55,3 | 522 |
| Хумана-2 | 11,1 | 28,6 | 53,4 | 530 |

Несмотря на то, что молоко — жидкий пищевой продукт, в нем в среднем содержится около 12,5 г% сухих (твердых) веществ, в которых определены около 100 химических соединений в оптимальном сочетании. Основными элементами, составляющими сухую часть молока, являются белки, жиры, углеводы, минеральные соли и пр.

Молочные белки обладают высокими биологическими показателями и в первую очередь незаменимыми (эссенциальными) аминокислотами. Здесь необходимо выяснить значение этих веществ. В пищеварительной системе человека под влиянием специальных ферментов происходит распад белков до аминокислот. Только так они могут поступать в кровообращение и затем главным образом в печень, где синтезируют бесчисленные виды белков, необходимых для построения и нормальной деятельности всех клеток организма. Известно, что некоторые аминокислоты могут образовываться в самом организме из молекулярных групп и не обязательно быть доставлены с пищей. Другие же — не могут быть синтезированы в организме, и их следует ежедневно вводить, принимая пищу. Недостаток в ней этих аминокислот всегда приводит к нарушению развития организма и к снижению функций внутренних органов.

Молочные белки состоят главным образом из казеина, лактоальбумина и лактоглобулина. Два последних вещества называются еще „белками сыворотки“, потому что остаются в сыворотке молока после свертывания казеина. В материнском молоке их сравнительно больше.

Основной молочный белок — казеин, богат незаменимой аминокислотой — метионином, особенно полезным для деятельности печени и почек. Другие два молочных белка (лактоальбумин и лактоглобулин) богаты — первый триптофаном, а взятые вместе — лизином, исключительно важным для правильного роста и развития организма.

В кислой среде желудка казеин коагулирует и precipитирует. Физические свойства сгустка весьма важны для нормального пищеварения и зависят от наличия минеральных солей. В коровьем молоке сгусток большой и плотный. В материнском же он состоит из нежных и одинаковых по размеру хлопьев, имеющих большую поверхность для контакта с желудочным соком. Если смешать молоко с какими-либо подходящими напитками (чаем, кофе, какао, солодом, фруктовыми соками), то происходит более нежное свертывание. Тот же эффект получается и при подкислении молока.

Свертывание казеина молока — важный энзимный процесс распада, в котором участвует прежде всего фермент циназа, но также и ферменты пепсин и трипсин. Кроме того, в нем играют роль и некоторые растительные ферменты. Образованные таким образом „параказеины“ осаждаются и, соединяясь с солями щелочных металлов, образуют растворимые соединения. В результате молоко оказывает антитоксическое действие при отравлении или работе с солями этих металлов.

Молочные белки вследствие своих биологических показателей не уступают белкам мяса, яиц и рыбы. Поэтому-то некоторые авторы с полным правом используют афоризм: „больше молока, чем мяса“, когда хотят подчеркнуть значение молока, как источника полноценных белков.

На таблице 2 дано среднее содержание незаменимых аминокислот в 1 кг мяса и в 1 л молока в г и их соотношение (по М. Месинни).

Таблица 2

| Незаменимые аминок | Мясо говяжье | Молоко коровье | Соотношение |
|--------------------|-----------------|-------------------|-------------|
| Лизин | 17,25 | 2,94 | 5,86 |
| Левцин | 16,40 | 3,60 | 4,54 |
| Валин | 12,35 | 2,48 | 4,98 |
| Фенилаланин | 10,43 | 1,92 | 4,34 |
| Метионин | 7,0 | 1,0 | 6,47 |
| Изолевцин | 13,40 | 2,60 | 5,16 |
| Треонин | 9,79 | 1,62 | 6,05 |
| Триптофан | 2,48 | 0,48 | 5,71 |

При сопоставлении аминокислот молока и мяса, приняв показатели триптофана за единицу, и сравнив их с соотношениями, необходимыми для обеспечения азотного равновесия у взрослого человека, выясняется, что в некоторых случаях молочные белки представлены сравнительно лучше (таблица 3).

Интересно сравнить и содержание аминокислот в молоке матери и в коровьем молоке (в мг на 100 мл) по данным Крюевой (таблица 4).

Таблица 3

| Соотношение триптофана = 1 | | Оптимальное соотношение по данным Розе |
|----------------------------|------|--|
| Молоко | Мясо | |
| 6,0 | 6,2 | 3,2 |
| 7,4 | 5,9 | 4,3 |
| 5,1 | 4,4 | 4,4 |
| 3,9 | 3,7 | 4,3 |
| 2,2 | 2,5 | 4,3 |
| 5,3 | 4,8 | 2,8 |
| 3,3 | 3,5 | 1,9 |
| 1,0 | 1,0 | 1,0 |

Таблица 4

| Аминокислоты | Молоко | |
|----------------------|-------------|---------|
| | Материнское | Коровье |
| Аланин | 35 | 35 |
| Валин | 66 | 171 |
| Левцин | 288 | 490 |
| Изолевцин | 75 | 167 |
| Пролин | 80 | 250 |
| Фенилаланин | 77 | 177 |
| Глутаминовая кислота | 230 | 680 |
| Серин | 69 | 160 |
| Треонин | 63 | 151 |
| Цистин | 41 | 27 |
| Метионин | 29 | 99 |
| Тирозин | 73 | 172 |
| Аргинин | 67 | 127 |
| Гистидин | 25 | 63 |
| Лизин | 90 | 200 |
| Триптофан | 31 | 47 |

В заключение следует отметить, что лактоальбумин обладает более высокими биологическими показателями, чем белки любого натурального продукта питания. Это доказывается как влиянием различных белков, содержащихся в пище, на количество белка, усвоенного подопытными животными, так и процентным содержанием телесных белков, которые

при приеме каких-либо других белков накапливаются в организме.

Жиры молока имеют крайне разнообразные показатели, зависящие от способа кормления животных, периода лактации и других факторов. В молоке жиры находятся в состоянии эмульсии или суспензии, что определяется преимущественно его температурой, а в молочной железе — в жидком. После дойки температура молока понижается, и жиры переходят в твердое состояние (суспензия).

Жиры в молоке находятся в виде мельчайших шариков размером от 0,5 до 10 мк, но в среднем 2—3 мк. В 1 л молока содержится около 2 млрд. таких шариков.

В жирах молока насчитывается до 20 различных жирных кислот, которые могут дать несколько тысяч комбинаций глицеридов. Молочные жиры образуют несколько групп: триглицериды (эфиры жирных кислот с глицерином), составляющие до 98% общего количества жиров; фосфолипиды (0,2—0,1% всех жиров), составные части лецитина (32—33% фосфолипидов) и др. Кроме того в нем открыты неомыленные жиры (0,3—0,45% всех жиров), которые включают стероли, главным образом холестерин, растворимые в жирах витамины, воски и другие составные части.

В молоке содержится два фосфата — лецитин (около 0,1%) и кефалин (0,02—0,05%). Лецитин представляет сложный эфир глицерина (обе ОН гр. подвергнуты этерификации жирными кислотами, а третья — фосфорной кислотой, которая со своей стороны подвергается тому же воздействию холином. Холин определяет высокую биологическую ценность лецитина. При порче молочных продуктов (особенно масла, сухого молока) ощущается вкус и запах рыбы, причиняемые триметиламином, образованным свободным уже холином.

Жиры молока легко портятся под влиянием различных факторов (света, кислорода, воздуха, высокой температуры фермента липазы и др.) вследствие окисления и гидролиза. При этом образуются жирные кислоты, альдегиды и кетоны, изменяющие вкус и запах масла. Особенно неприятный вкус придают ему свободные жирные кислоты, из которых пальметиновая и стеариновая отдают стеариновой свечой.

Из числа стеаринов в молоке находится холестерин и эргостерин, причем содержание холестерина сравнительно невелико (около 0,02%). В сливочном масле холестерин имеется в большем количестве (0,2—0,25%).

Существенная разница между молоком матери и коровьим молоком состоит не только в общем количестве содержащихся в них жиров, но и в самом составе, в проценте насыщенных и ненасыщенных жирных кислот — прежде всего олеиновой и линоленовой. В сливочном масле содержание ненасыщенных жирных кислот доходит приблизительно до 30—40%. Известно, какое пагубное значение имеют ненасыщенные кислоты для раннего развития атеросклероза.

Молочная кислота усваивается организмом легко и полностью.

Углеводы в молоке представлены главным образом молочным сахаром — лактозой (глюкоза-галактоза). Она находится в двух изомерах — альфа и бета, а также и в гидрированном виде. Кроме лактозы, в молоке имеются и небольшие количества декстрина и пентоза. В материнском молоке содержится самый высокий процент лактозы, имеющей большое значение для развития ребенка.

Наличие в молоке лактозы играет исключительную роль в получении разнообразных молочных продуктов (сыров, молочнокислых). С другой стороны, при гидролизе лактозы, наступающем под влиянием фермента лактозы, образуется молочная кислота, причиняющая скисание молока.

В результате длительного нагревания при высокой температуре молоко приобретает серовато-коричневый цвет вследствие реакции между аминокислотами и щелочной группой лактозы с образованием меланоидов.

Карамелизация молочного сахара наступает только лишь при нагревании (170—180°C).

В последние годы было установлено, что лактоза имеет отношение к образованию миелина — вещества, играющего существенную роль в построении тканей мозга. Этот процесс миелинизации особенно активен в первые месяцы жизни грудного ребенка, когда в его организм необходимо введение с молоком матери больших доз лактозы.

Имеющиеся в молоке *минеральные соли* отличаются большим разнообразием. На таблице 5 показан минеральный состав различных видов молока в мг%.

Важно отметить высокое содержание в молоке кальция, притом в весьма благоприятном соотношении между ним и фосфором. Около 22% кальция и фосфора связаны с казеином, что и является причиной их хорошего усвоения организмом.

Таблица 5

| Виды молока | Натрий | Кальций | С | Магний | Железо | Фосфор |
|--------------------------|--------|---------|-----|--------|--------|--------|
| Материнское | 15 | 53 | 31 | 4 | 0,2 | 15 |
| Коровье пастеризованное | 47 | 155 | 128 | — | 0,1 | 87 |
| Овечье | 30 | 182 | 205 | 11,5 | 0,1 | 66 |
| Кислое коровье | 46 | 160 | 115 | 14 | — | 85 |
| Кислое в смеси с овечьим | 46 | 186 | 166 | 11,5 | 0,2 | 125 |

В молоке количество железа незначительно. Это следует учитывать при назначении исключительно молочных диетических режимов, в результате которых может возникнуть состояние недостаточности железа.

Сравнительно высоко в нем содержание натрия. Это также нужно иметь в виду, назначая бессолевую диету.

Кроме того, в молоке присутствует и много микроэлементов. В количестве их наблюдаются значительные колебания, но ориентировочно оно выражается в следующем: кобальта — 0,3 мг/л, меди 0,08 мг/л, цинка — 0,5 мг/л, свинца — 0,02 мг/л, йода — 0,05 мг/л.

Спектрографическим способом в молоке открыты алюминий, ванадий, рубидий и др.

В заключение следует повторить, что кальций и фосфор имеют наибольшее практическое значение. Известно, что они необходимы для правильного построения костей и нормального функционирования самых важных органов и систем. Один л молока в день полностью удовлетворяет потребность организма в кальции и на 2/3 — в фосфоре для взрослого человека. В период бурного развития организма, в детстве и школьном возрасте молоко фактически является эффективнейшим источником кальция и фосфора.

Ферменты и гормоны. В молоке содержится значительное количество ферментов. Установлено также наличие ферментов, под воздействием которых перевариваются белки. амилаза, липаза и оксидирующий фермент. Значение этих ферментов для человека полностью не доказано, но их роль в усвоении отдельных составных частей пищи и в процессе правильного пищеварения очевидна. Открыты также неко-

торые гормоны и один антигеморагический (останавливающий кровотоочивость) фактор в материнском молоке.

Витамины. В молоке находится большинство известных витаминов. Некоторые из них присутствуют в больших количествах, другие — в незначительных. На это количество огромное влияние оказывают корма животных, которые в настоящее время обеспечивают получение молока со сравнительно высоким содержанием витаминов.

На таблице 6 показано содержание витаминов в некоторых видах молока.

Таблица 6

| Виды молока | Вит. А | Вит. D в МЕ | Вит. Е в мг % | Вит. В1 в мг % | Вит. В2 в мг % | Вит. С в мг % |
|----------------|--------|-------------|---------------|----------------|----------------|---------------|
| Материнское | 0,05 | 1 | 0,54 | 0,01 | 0,04 | 4 |
| Коровье | 0,02 | 3 | 0,06 | 0,04 | 0,18 | 2 |
| Овечье | 0,05 | — | — | 0,05 | 0,23 | 4 |
| Кислое коровье | 0,03 | — | — | 0,04 | 0,20 | 2 |

Фактически молоко является главным образом источником витаминов В₁ и В₂; другие витамины присутствуют в нем в небольших количествах. Содержание их в течение года обычно претерпевает значительные колебания. Так, в молочных продуктах они могут увеличиваться до 20—30% по сравнению с сырым молоком за счет синтеза под воздействием молочнокислых бактерий (К. С. Петровский).

Коровье масло — важный источник витамина А, которого практически лишены растительные жиры. Содержание этого витамина в отдельных жирах следующее:

| | |
|--|-----------|
| Молоко (коровье, буйволиное, овечье) | 0,67 мг % |
| Топленое масло (коровье, буйволиное, овечье) | 0,08 мг % |
| Смалец | 0,12 мг % |
| Подсолнечное масло | 0% |

Недостаток витамина А влечет за собой серьезные последствия для организма, ввиду чего необходимо знать его потребности в этом столь нужном витамине.

Одним из наиболее ранних признаков недостатка витамина А является нарушение ночного зрения или так называемая „куриная слепота“, выражающаяся в том, что человек при сумеречном освещении утрачивает ориентировку, неясно видит предметы, и его зрительные реакции становятся замедленными. Недостаток витамина А чрезвычайно опасен для шоферов, вагоновожатых и всех тех, кто работает в ночное время.

При ярко выраженном недостатке витамина А могут возникнуть также нарушения в слизистых глаз и кожи. У детей отсутствие этого витамина причиняет задержку роста. Нельзя забывать, что витамин А сравнительно нестойкое соединение, содержащее большое количество двойных ненасыщенных связей, и вследствие этого он быстро окисляется и теряет свою биологическую активность. Поэтому молоко и молочные продукты нужно хранить в хорошо закрытых сосудах.

Дневная норма витамина А составляет около 5000 международных единиц (МЕ) или 1,5 мг чистого витамина. При беременности она возрастает на 6600 МЕ или 2 мг, а при кормлении ребенка грудью — на 8250 МЕ=2,5 мг (К. С. Петровский, 1971 г.)

ПЕРЕВАРИМОСТЬ МОЛОКА

Молоко—полноценная пища, а не обычный напиток. Как уже было указано, оно содержит исключительно важные в биологическом отношении составные части: белки, жиры, сахара. Если человек испытывает голод, то удовлетворить его, выпив стакан воды, он не может. Голод требует пищи, а жажда — воды. Неправильно считать, что молоко утоляет жажду. Жажда усиливается после обильной еды или плохого пищеварения. А иногда молоко переносится плохо. Факторы, влияющие на его переваримость, многочисленны.

В действительности переваримость молока в желудке требует меньше секреторной работы желез, чем это необходимо в тех же целях для большинства других видов пищи. Но на переваримость молока и время, в течение которого оно остается в желудке (в среднем около 2 часов) в значительной мере влияет характер образованных молочных сгустков (коагул). Молоко, поступившее в желудок, свертывается под воздействием желудочных ферментов, влияющих главным образом на казеин. В это время, однако, может насту-

пить значительная разница в образовании самих сгустков, что имеет существенное значение для пищеварения. Величина и компактность их варьирует в широких границах в зависимости от различных факторов, особенно от того, выпит ли стакан молока медленно или быстро. Следовательно, желудок может опорожниться от молока через более короткий или долгий период времени, что обуславливается размерами (большие, маленькие), плотностью или рыхлостью сгустков.

Молоко переваривается полностью не в желудке. Пепсин, производимый желудочными железами, не воздействует на казеин молока, который свертывается в нем под влиянием кислой среды. В желудке происходит предварительная подготовка к перевариванию молока, а настоящий распад белков совершается в кишечнике.

Быстрое закипание молока приводит к свертыванию лактоальбумина в желудке в более нежные хлопья, вокруг которых наслаивается казеин, и в результате получают более легкие, менее компактные и легче перевариваемые сгустки.

При сравнении сгустков, образующихся после приема пастеризованного, сырого и кипяченного молока, устанавливается, что первые средней величины.

Для улучшения переваримости молока, имеющего сравнительно высокое содержание жиров, в случаях непереносимости, хорошо разбавить его слабым чаем, минеральной водой, кофе, фруктовым соком.

Цельное молоко образует более нежные сгустки, чем обезжиренное, но за счет этого желудок опорожняется от него медленнее и с большим усилием.

Гомонизированное молоко дает более нежные и маленькие сгустки и переваривается сравнительно легко.

Чтобы молоко полнее было использовано организмом и переваривалось легче, его надо пить натощак, потому что в такое время оно находит лучшие для этого условия (кислотность, ферменты и т. д.).

В Болгарии часто употребляется молочная попара¹ с хлебом, что не всегда правильно, в особенности, когда касается питания детей школьного и дошкольного возраста.

1. Небольшие кусочки черствого хлеба, смешанные с измельченной брынзой, заливают горячей водой или молоком, добавляя сливочное масло, соль или сахар по вкусу.

Залитый молоком хлеб не нуждается в продолжительном пережевывании и не может хорошо пропитаться слюной, следовательно он не стимулирует в достаточной мере слюнные и желудочные железы; его проглатывают быстро, не жуя. Ясно, что это может привести к более трудному перевариванию. Молоко следует пить медленно небольшими глотками, а лучше чайной ложкой. Если же выпить его быстро и много, то оно свертывается в большие хлопья и переваривается труднее (пищеварительные ферменты не могут полностью проникнуть в сгустки, и казеин, на который они всецело не воздействуют, поступая в кишечник, вызывает усиленное газообразование, вздутие живота и расстройство).

Не рекомендуется пить молоко холодным или ледяным, как другие напитки. В настоящее время многие авторы считают, что после стакана молока нужно выпить разбавленного сока из апельсинов, грейфрутов или лимонов. Это повышает кислотность в желудке и тем самым улучшает переваримость молока. Вполне естественно, что такой комбинации должны избегать лица, страдающие хроническими гастритами с повышенной кислотностью.

Рекомендуется также пить молоко с небольшим количеством сахара, однако этого нельзя делать при ожирении.

При усиленном газообразовании переносимость молока может быть улучшена добавлением к нему 1 чайной ложки известкового молока.

ДРУГИЕ ВИДЫ МОЛОКА

ОВЕЧЬЕ МОЛОКО

Овечье молоко по производству и употреблению следует за коровьим. Однако болгарский народ предпочитает продукты, которые из него вырабатываются: брынзу и кашкавал.

Овечье молоко гуще коровьего и обладает специфическим запахом. Что же касается его более белого цвета, то это объясняется небольшим содержанием фермента каротина. В жирах овечьего молока имеется большее количество капроновой и каприновой кислот, что в значительной степени определяет его вкус и запах. Величина жировых шариков этого молока больше коровьих, в результате чего образование сливок происходит медленнее. Кислотность овечьего молока выше (25—28°), чем у коровьего (16—18°). Темпера-

тура плавления жиров также выше на 2°, что и обуславливает его более трудную переваримость и усвояемость. Овечье молоко полезно детям школьного и дошкольного возраста, а также больным в стадии восстановления после инфекционных заболеваний и хирургических вмешательств. Употребление его необходимо ограничить взрослым, лицам страдающим ожирением, заболеванием печени, желчных путей и поджелудочной железы, хроническими гастритами, энтероколитами, атеросклерозом.

КОЗЬЕ МОЛОКО

Употребление козьего молока в Болгарии весьма невелико по сравнению с коровьим и овечьим. Это молоко имеет такие же питательные показатели, что и коровье, но содержит несколько больше жиров и белков. Специфический запах козьего молока зависит от абсорбированных летучих жирных кислот, находящихся в жирах кожи животных. В некоторых районах Болгарии оно используется в натуральном виде, а также и в качестве добавки к другим видам молока при выработке тех или иных молочных продуктов.

БУЙВОЛИНОЕ МОЛОКО

Значение буйволиного молока в последние годы значительно уменьшилось. Оно имеет совершенно белый цвет, специфический запах и по сравнению с коровьим — двойное количество жиров (8 г%). В общем счете по питательным показателям буйволиное молоко приближается к овечьему.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ВИДЫ МОЛОКА

Представляют интерес так называемые специальные виды молока. Они готовятся из цельного или обезжиренного молока с тем, чтобы обеспечить более длительное хранение и использование в районах, отдаленных от их выработки.

СУХОЕ МОЛОКО

Удалив воду из молока получают сухое молоко, в котором остальные составные части достигают в среднем 97%.

Известны следующие виды этого молока:

— цельное сухое молоко, в котором жиры полностью сохранены;

— обезжиренное сухое молоко, из которого жиры удалены в различной степени;

— молоко в плитках, булочках, таблетках и др., которое вырабатывается из цельного или обезжиренного молока, и имеет то же применение, что и сухое (в кондитерской промышленности, для приготовления шоколада, печенья и др.); в Болгарии этот тип молоко мало известен.

СГУЩЕННОЕ МОЛОКО

Подвергать сгущению можно только цельное или умеренно обезжиренное молоко, причем содержание в нем воды не должно превышать 26,5%. Приготавливается сгущенное молоко с добавлением сахара или без него, затем разливается в подходящие сосуды, герметически укупоривается и стерилизуется. На вид это молоко представляет сиропобразную массу желто-зеленоватого цвета. При добавлении соответствующего количества воды оно приобретает цвет обычного Молока. Температура хранения не выше 20°C и не ниже 0°C. При минусовой температуре сгущенное молоко замерзает и консистенция его необратимо изменяется.

ГОМОГЕНИЗИРОВАННОЕ МОЛОКО

Гомогенизированное молоко получается в результате специальной обработки: пастеризации и стерилизации с целью раздробления находящихся в нем жировых шариков и эмульгирования их во всей его массе. Оно не выделяет сливок, имеет однородную консистенцию и по сравнению с обычным — более белый цвет.

Гомогенизированное молоко обладает лучшими вкусовыми качествами, не затрудняет пищеварения и легче и более полно усваивается организмом. Оно рекомендуется лицам с плохим пищеварением, при заболевании печени и желчных путей, при хронических гастритах, энтероколитах и др.

ОБЕЗЖИРЕННОЕ МОЛОКО

Молоко, из которого полностью или частично удалены жиры, называется обезжиренным. Оно имеет редкую консистенцию, голубоватый оттенок и менее сладкий вкус, чем цельное. Питательные показатели его ввиду отсутствия жиров сравнительно более низки. Обезжиренное молоко находит широкое применение в диете, требующей небольшого количества жиров, например: при заболевании желчного пузыря, печени, при атеросклерозе, при заболевании поджелудочной железы, хронических гастритах с пониженной кислотностью, язвенной болезни, хронических энтероколитах с главным образом жировой диспенией и др.

Необходимо отметить, что вместе с изъятием жиров, из молока удаляется и витамин А; белки же, сахар, минеральные соли и растворимые в воде витамины остаются.

Обезжиренное молоко оказывает диуретическое (мочегонное) действие, которое может быть использовано при различных отечных состояниях. Кроме того, оно производит и легкий слабительный эффект и поэтому подходяще при хронических запорах.

ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ МОЛОКО

В некоторых странах прибегают к дополнительному обогащению молока витаминами, растворимыми в жирах. Его используют при профилактике и лечении рахита, кроме того, оно подходяще для беременных женщин и кормящих матерей.

СОЛОДОВОЕ МОЛОКО

Солодовое молоко широко распространено и употребляется в Америке. В Болгарии оно неизвестно. Для получения его молоко смешивают с мукой из проросшего ячменя. Солодовое молоко обладает специфическим запахом и большими энергетическими показателями.

ОБЕССОЛЕННОЕ МОЛОКО

Нормально в 1 л молока содержится около полуграмма натрия. Известно, что диета, предписываемая при отечных состояниях, вызванных задержкой поваренной соли орга-

низмом (в результате сердечной и почечной недостаточности, а также артериальной гипертонии) более эффективна, если содержание натрия в пищевых продуктах не превышает 200—250 мг. Вполне естественно, что при таких болезненных состояниях обязательно следует ограничить употребление соли. В подобных случаях рекомендуется обессоленное молоко, которое получается посредством воздействия ионообменных смол, удаляющих из молока натрий.

„ХУМАНИЗИРОВАННОЕ“ (ИОНИТНОЕ) МОЛОКО

В последние годы опять-таки в связи с применением ионообменных смол стало возможным приближение состава коровьего молока к составу молока матери. Путем специальной обработки получается „гуманизированное“ или ионитное молоко.

Характерно для этого вида молока то, что, как и после материнского, в желудке ребенка образуются нежные сгустки, значительно более доступные обработке пищеварительными соками.

АРОМАТИЗОВАННОЕ МОЛОКО

Ароматизованные виды молока могут быть получены из цельного или обезжиренного, пастеризованного или стерилизованного молока, к которым добавляются в виде сиропа или порошка ароматические вещества.

Обычно это бывают фруктовые сиропы, шоколад или порошок какао, изменяющие его вкусовые качества, а иногда и питательные и калорийные показатели.

Ароматизованное молоко очень любят дети. Оно полезно и для лиц, страдающих отсутствием аппетита.

СЫВОРОТКА

Сыворотка представляет „серум“ молока, который получается при выработке брынзы или кашкавала. В ней имеются молочный сахар, минеральные соли и некоторые растворимые белки. В 100 г сыворотки содержится около 0,28 г белков, 0,20 г жиров, 4,64 г сахаров и 0,80 г минеральных солей. Поэтому вовсе не правильно считать ее бесполезным „от-

ходом". Высокое содержание молочного сахара придает сыворотке известный слабительный эффект, вследствие чего ее рекомендуют в случаях хронического запора. Кроме того, она обладает и определенным диуретическим действием, желательным при различных отечных состояниях.

ТВОРОГ

Состав творога зависит от способа его приготовления.

Таблица 7

| Вид творога | Белки в % | Жиры в % | Углеводы в % | Калории |
|---------------------------------|--------------|-------------|-----------------|---------|
| Полноценный | 13,2 | 20,0 | 2,4 | 249 |
| Полужирный | 14,2 | 9,0 | 2,6 | 153 |
| Из обезжиренного мо- лока | 17,2 | 0,6 | 1,8 | 80 |
| Сывороточный (альбу- минный) | 4,0 | 1,3 | 12,5 | 85 |

В общих чертах выработка творога заключается в створаживании молока на молочнокислых бактериях и выделении сыворотки с целью получения концентрированного молочного продукта. В зависимости от способа створаживания различают кислотный или сычужный творог из обезжиренного или цельного молока.

В домашних условиях творог можно получить створаживанием молока непосредственно перед его закипанием кислым молоком.

Творог легко портится, и поэтому его следует употреблять в пищу в течение 12 часов, если он не помещен в холодильник, а если помещен — в течение 36.

Благодаря высокому содержанию полноценных белков творог обладает высокими питательными показателями.

В диетическом питании находит применение бессолевой свежий творог, полученный из обезжиренного молока. Он особенно полезен при заболевании печени, сердечно-сосудистой и костной систем, при атеросклерозе, туберкулезе легких (вследствие высокого содержания кальция), при ожирении и пр.

Кроме того, творог весьма подходящая пища при проведении „разгрузочных“ дней с целью улучшения обмена веществ. В определенный день недели принимают 500—600 г обезжиренного и бессольного творога с добавлением 150 г меда или сахара, распределив его предварительно на 5 равных порций. Таким образом лица, страдающие ожирением, могут потерять в весе 2—3 кг. Творог входит также в рецептуру разнообразных блюд: пудингов, суфле, пирожков, сладостей и др.

СМЕТАНА

Сметана — молочнокислый пищевой продукт, который получается сквашиванием пастеризованного молока на специальных молочнокислых бактериях (стрептококах).

Состав сметаны и сливок в зависимости от способа их производства и содержания жиров дан на таблице 8.

Таблица 8

| Сметана и сливки | Белок в % | Жиры в % | Углеводы в % | Калории |
|-------------------|--------------|-------------|-----------------|---------|
| Сметана 45 %-ая | 1,6 | 45,0 | 3,0 | 437 |
| Сметана 30 %-ая | 2,2 | 30,0 | 2,9 | 300 |
| Сметана 15 %-ая | 3,3 | 15,0 | 4,0 | 169 |
| Сливки 45 %-ые | 1,6 | 45,0 | 3,0 | 437 |
| Сливки 30 %-ые | 2,2 | 30,0 | 3,4 | 302 |
| Сливки 12 %-ые | 2,3 | 12,0 | 5,0 | 142 |
| Сливки шоколадные | 1,6 | 58,0 | 20,0 | 628 |
| Сливки фруктовые | 1,6 | 56,0 | 20,0 | 609 |

Сметана легко и быстро портится, в особенности, при неправильном хранении. Уже в начале этого процесса, она приобретает кислый вкус и неприятный запах.

Сметана используется для приготовления соусов, сладостей или для добавления в супы и некоторые овощные блюда. Масло, содержащееся в сметане, легко усваивается организмом.

В диетическом питании она находит применение главным образом для восстановления организма после инфекционных заболеваний, туберкулеза, истощения, хронических

гастритов с повышенной кислотностью, при язвенной болезни (Т. Ташев) и др.

Однако употребление сметаны следует ограничить при заболевании печени, желчных путей и поджелудочной железы, при желчнокаменной болезни, нарушении пищеварения с проявлением жировой диспепсии, ожирении, атеросклерозе и др.

ГИГИЕНА МОЛОКА

Практический интерес представляют вопросы консервирования и стерилизации молока. Цельное молоко, не подвергнутое еще той или иной обработке, называется сырым. Однако нельзя гарантировать, что в цельном молоке, несмотря на строжайший санитарный надзор над состоянием здоровья животного и способом дойки, нет вредных микроорганизмов. В целях их уничтожения сырое молоко подвергается различным термическим процедурам — охлаждению, пастеризации, кипячению.

Поэтому молоко, поступившее не из молочного комбината, не пастеризованное и стерилизованное обязательно надо кипятить. Кроме того надо помнить, что, когда поставленное на огонь молоко начинает подниматься, оно еще не достигло температуры кипения 101°C. Следовательно кипячение необходимо продолжить, перелив это молоко в другой сосуд, чтобы оно не „убежало“. Молоко, полученное пастеризованным или стерилизованным из молочного комбината и хорошо укупоренным кипятить нет надобности.

Замораживание было бы идеальным методом консервирования молока при условии, что оно не загрязнено до или после дойки. Пастеризация, происходящая при температуре между 60—65°C, остается верным способом уничтожения болезнетворных бактерий, не изменяющим к тому же вкуса и запаха молока. Если считать правильным, что сырое молоко вкуснее пастеризованного и тем более кипяченого, то еще правильнее будет то, что нельзя получить такого молока не загрязненным в той или иной степени болезнетворными микроорганизмами.

Одно из самых больших английских коммерческих объединений по сбору и сбыту молока предлагает новую систему его консервирования, называя ее „революционной“. Согласно этой системе, молоко доводится на 1—2 секунды до темпера-

туры 100°С и сразу же охлаждается до нормальной температуры. По мнению некоторых исследователей, его можно сохранить в течение 6 месяцев, причем оно не претерпевает существенных изменений при различных климатических условиях.

Качество молочных продуктов в значительной степени зависит от санитарной обработки инвентаря, назначенного для молока. При мытье его используются различные химические вещества, которые можно разделить на 2 основные группы: щелочные и кислотные. Но ни одно из этих средств полностью не удовлетворяет санитарно-гигиенических требований, и в результате употребляется их смесь.

В домашних условиях молоко и молочные продукты нужно хранить в холодильнике. Чем ниже температура, при которой они сохраняются, тем меньше в них будет бактерий.

Молоко может быть также источником многих заболеваний. Заражения наблюдаются в следующих случаях: при дойке больных животных, при заражении молока во время различных манипуляций, при употреблении сырого молока. Наиболее частыми болезнями, причиняемыми молоком, являются следующие: стрептококковые и стафилококковые кишечные инфекции, различные виды сальмонеллы, бруцеллез, сап, бычий вид туберкулеза и др.

Соблюдение гигиенических и санитарных требований при дойке, пастеризации, разливе в бутылки, приготовлении молочных продуктов и молочных блюд полностью исключают возможность инфекционных заболеваний, причиной которых является молоко.

МОЛОЧНЫЕ РЕЖИМЫ

Как было уже указано, молоко — полноценная пища ввиду содержащихся в нем всех основных питательных веществ (белков, жиров, сахаров) в подходящих пропорциях, а, кроме того, минеральных солей, витаминов, ферментов и воды. Биологические показатели молока и молочных продуктов являются сравнительно более высокими, потому что усвояемость и переваримость молочных белков достигает 98%. Молоко легче всего усваивается организмом. С биологической точки зрения сочетание молока и брынзы с тестом — чрезвычайно полезно. Известно, что белки зерновых бедны некоторыми аминокислотами, в частности аминокислотой

лизин, недостаток которых компенсируется богатым имидом молоком, являющимся незаменимой пищей как для здоровых, так и для больных людей.

Выше указывалось, что в молоке присутствуют преимущественно кальциевые и фосфорные соли, тогда как железные находятся в незначительном количестве. Поэтому назначение исключительно молочного режима может привести к малокровию вследствие недостатка железа.

В отличие от других продуктов животного происхождения молоко имеет алкализующее действие. Это значит, что оно полезно при состоянии ацидоза. С годами в организме человека начинают накапливаться кислоты (ацидоз), что успешно уравнивается употреблением в пищу молока, фруктов и овощей. Ацидоз является частым осложнением после некоторых болезней: сахарного диабета, подагры, мочекаменной болезни и др., при которых молочный режим оказывает благоприятное действие.

В тех случаях, когда нет непереносимости молока, его следует считать легкой пищей, которая не загружает органов пищеварения, не требует выделения больших количеств пищеварительных соков, не дает отходов пищевых продуктов.

Молоко не только не образует токсических веществ, но само обладает свойством противоядия, что широко используется в профилактике различных вредных профессиональных воздействий.

Однако известно, что у некоторых употребление молока, как и яиц вызывает запор, а у других — расстройство. Подобные смущения могут быть устранены включением в молочный режим свежих фруктов и овощей, фруктовых и овощных соков против возможного запора или добавлением к молоку небольшого количества известкового молока против расстройства. В последнем случае, как это подробно изложено в главе о непереносимости молока, его надо принимать маленькими дозами (фракционировано) и лучше в сочетании с другими видами пищи.

Молоко (преимущественно кислое и, в особенности, сыворотка) усиливают диурез (мочевыделение) и успешно используется для лечения различных отечных состояний (сердечной декомпенсации, тяжелых гипертонических состояний и др.).

Молочные режимы находят применение прежде всего при активной язвенной болезни, хронических гастритах с повышенной желудочной кислотностью, состоянии ацидоза, заболелании сердечно-сосудистой системы и др.

ПРИМЕРНЫЕ МОЛОЧНЫЕ ДИЕТЫ ПРИ НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫХ БОЛЕЗНЕННЫХ СОСТОЯНИЯХ

100 мл коровьего пастеризованного молока дает около 61 калории. Для того чтобы человек, находящийся в состоянии покоя и имеющий средний вес тела (70 кг) сохранил его, необходимы 3 л молока в день = 1830 калориям. В желании увеличить калорийность и уменьшить количество молока, надо включить в диету хлеб (500 г хлеба = 1500 кал.).

При проведении молочной диеты пищу надо принимать от 6 до 8 раз в день.

Абсолютно молочная диета (1830 кал.)

| | |
|--------------------------------|-----|
| Молоко коровье пастеризованное | 3 л |
|--------------------------------|-----|

Молочная диета с хлебом

| | |
|------------------|-------|
| Молоко коровье | 2 л |
| Хлеб (25% жиров) | 250 г |

Молочная диета смешанная (около 2800 кал.)

| | |
|---------------------------|-------|
| Молоко коровье | 2 л |
| Хлеб | 200 г |
| Мука из овсяных хлопьев | 50 г |
| Рис | 50 г |
| Сахар | 20 г |
| Масло сливочное (коровье) | 80 г |

Молочно-вегетарианская диета (около 2800 кал.)

| | |
|-----------------------------|---------|
| а) Молоко коровье | 1500 мл |
| Кислое молоко | 200 мл |
| Овощной бульон | 400 мл |
| Рис | 50 г |
| Пюре картофельное | 250 г |
| Фрукты (печеные, вареные) | 250 г |
| Тосты | 150 г |

Смешанная молочно-плодовая фруктовая диета

| | |
|----------------------------------|--------|
| Молоко коровье обезжиренное | 500 мл |
| Кофе ячменный | 150 г |
| Фрукты (в зависимости от сезона) | 1000 г |
| Фруктовые соки | 500 мл |
| Сахар | 100 г |

Приблизительный состав: белков 22,5, жиров 10 г, углеводов 279,5 г, калорий 1330.

б) К данной выше диете добавляется:

| | |
|---------------|------|
| Свежая брынза | 80 г |
| Тосты | 50 г |

Приблизительный состав: белков 55,4 г, жиров 20,0 г, углеводов 335 г, калорий 1786.

Усиленная полужидкая диета (около 3000 калорий)

| | |
|--------------------------------|---------|
| Молоко коровье пастеризованное | 1500 мл |
| Брынза овечья обессоленная | 20 г |
| Яйца | 3 штуки |
| Мясной сок | 50 г |
| Мясной бульон | 250 г |
| Произведения из теста | 80 г |
| Галеты | 100 г |
| Яблоки . . . | 200 г |
| Сок из апельсинов | 100 г |
| Сахар | 100 г |
| Шоколад молочный | 30 г |
| Масло сливочное (коровье) | 20 г |

Это диета применяется для укрепления здоровья больных туберкулезом, после тяжелых инфекционных заболеваний, общем истощении и других состояниях, при которых нарушено усвоение твердой пищи (при плохом состоянии жевательного аппарата, нарушении пищеварения).

Примерная молочная диета № 1

Эта диета применяется в период успокоения острых проявлений язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при острых гастритах.

Химический состав: белков 55 г, жиров 60 г, сахаров 150 г, калорий 1418.

Первый утренний завтрак

Коровье молоко с сахаром 300 мл
(или свежесквашенное молоко, слабый чай с молоком и сахаром, ванильный крем, сладкий крем с яйцом, овощной слабый бульон с яйцом).

Второй завтрак в 10 часов

Коровье молоко с сахаром
или свежесквашенное молоко 200 мл

Обед

Рис со сливочным маслом:
рису 50 г
сливочного масла 20 г
(или рисовая каша, молочный кисель, сладкий ванильный крем, крем „Карамель“)

Полдник

Коровье молоко с сахаром 200 г

У ж и в

| | |
|--------------------------|---------|
| Коровье молоко с сахаром | 300 мл |
| Яйцо всмятку | 1 штука |
| (или варианты обеда) | |

В 21 час

| | |
|--------------------------|--------|
| Коровье молоко с сахаром | 200 мл |
|--------------------------|--------|

Примерная молочная диета № 1а

Эта диета применяется при острой фазе язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при острых гастритах и др.

Это полуголодная диета и соблюдать ее можно лишь в течение определенного времени.

Химический состав: белков 49,5 г, жиров 51,0 г, сахаров 117 г, калорий 1150.

Первый завтрак

| | |
|--|--------|
| Коровье молоко с сахаром | 300 мл |
| (или слабый чай с молоком, свежесквашенное молоко и сухарь, ванильный молочный крем) | |

Второй завтрак в 10 часов

| | |
|---|--------|
| Коровье молоко с сахаром | 200 мл |
| (или крем „Карамель“, сладкий крем с яйцом, свежесквашенное молоко) | |

Обед

| | |
|--|--------|
| Коровье молоко с сахаром | 400 мл |
| Печенье | 50 г |
| (или ванильный крем, свежесквашенное молоко) | |

Полдник

| | |
|---|--------|
| Коровье молоко с сахаром | 200 мл |
| (или слабый чай с молоком, слабый овощной бульон со сливочным маслом) | |

У ж и в

| | |
|---|--------|
| Коровье молоко с сахаром | 400 мл |
| Печенье | 50 г |
| (или ванильный крем, сладкий молочный крем с яйцом, свежесквашенное молоко, крем из пассированного творога) | |

БОЛГАРСКОЕ КИСЛОЕ МОЛОКО

Кислое молоко — любимая пища болгарского народа. Этот продукт питания, существовавший уже ранее хлеба, хорошо известен народам древности. Египетская, ассиро-вавилонская, индийская и арабская цивилизации имели значительные познания о питательных качествах и лечебных свойствах кислого молока.

Болгарское кислое молоко питательный и диетический продукт, который получается при молочнокислой ферментации предварительно согретого цельного молока под действием лактобактериум булгарикума и стрептококкус термофилуса. Главное изменение, наступающее под их воздействием — это переход молочного сахара (лактозы) в молочную кислоту, которая со своей стороны причиняет свертывание белков молока. В действительности это представляет один из начальных этапов пищеварения. Из всего сказанного ясно, что кислое молоко особенно подходяще для лиц, страдающих известными пищеварительными смущениями.

На практике сквашивание молока происходит следующим образом: молоко кипятят в подходящем сосуде, после чего охлаждают до 40—45°C (при этой температуре, погрузив мизинец в молоко, особой теплоты не ощущают), затем кладут „дрожжи“ (хорошо сохранившееся кислое молоко, смешанное с брынзой в соотношении 0,3—1%) и размешивают все до однородной массы. Затем этот сосуд ставят в другой, с теплой водой (45°C) и оставляют на 3 часа; если положить большее количество дрожжей или температура молока при сквашивании будет выше необходимой, то получится больше молочной кислоты, больше сыворотки и молоко станет очень кислым. При более низкой температуре в молоке развиваются различные микробы, и вкус его портится. Готовое кислое молоко быстро охлаждают до температуры 15°C и хранят в течение нескольких дней при 10°C.

При производстве кислого молока промышленным путем такого толстого слоя пенки как при приготовлении в домашних условиях не образуется. Многие считают, что это объясняется обезжириванием молока и ошибаются. Полученное промышленным способом кислое молоко имеет тот же состав, но оно гомогенизировано, т. е. прошло через специальные устройства (называемые гомогенизаторами) после пастеризации. Целью этого является раздробление жировых

шариков с тем, чтобы они лучше эмульгировали во всей массе молока, не всплывали на его поверхность и не давали толстого слоя пенки. Само же молоко имеет одинаковую консистенцию с домашним, но оно белее. Гомогенизированное молоко образует в желудке более нежные сгустки, не затрудняет пищеварения, легче и полнее усваивается организмом, обладает значительно лучшими вкусовыми качествами, выделяет меньше сыворотки. Состав кислого молока находится в строгой зависимости от состава сырого молока, от степени его свежести и от качества закваски. Различные виды молока содержат различные количества сухого вещества — белков, жиров, углеводов, солей и др. При обработке сырого молока и ферментации сквашенного наступают известные изменения в количественном и качественном отношении. Например, при кипячении происходит испарение воды, и в результате увеличивается содержание сухого вещества, а кислое молоко приобретает плотную упругую консистенцию. Это испарение воды старые мастера называли „выпечкой“ молока и проделывали ее, чтобы получить более густое и вкусное молоко. При тепловой обработке молока растворимые белки, лактоальбумины и лактоглобулины, свертываются, растворимые кальциево-фосфорные соли превращаются в нерастворимый трикальциевый фосфат, и количество витамина С уменьшается. Поэтому спрос бывает главным образом на овечье кислое молоко. Оно содержит больше сухого вещества; казеин его, набухая, сильнее задерживает воду, а в жирах имеется больше жидкой олеиновой кислоты, которая при охлаждении сквашенного молока делает его консистенцию плотной и нежной и в то же время придает ему специфический аромат и вкус. В болгарской национальной кухне дрожжи для кислого молока, представляющие сосуществование двух основных бактерий сквашивания лактобактериум булгарикума и стрептококкус термофилуса, можно сохранить, используя обычное молоко, имеющее хороший запах и консистенцию. Качество дрожжей зависит от их свежести, так как в противном случае могут измениться соотношения между лактобактериум булгарикумом и стрептококкус термофилусом. В Разградском округе открыт метод освежения дрожжей. По этому методу, на дрожжах, подлежащих освежению, сквашивают молоко при температуре 50—55°С, которая поддерживается почти до его готовности. При такой температуре большая часть дрожжей, за исключением спорообразующих и молочнокислых,

приостанавливает свое развитие, и они обогащаются лактобактериум булгариком.

Другим способом сохранения дрожжей на более долгий срок является следующий: чистую, выстиранную и вываренную ткань погружают в свежее хорошо взбитое кислое молоко. Затем вынимают и вешают в холодном, проветриваемом, тенистом месте для высыхания, после чего кладут в коробку и ставят ее в чистое холодное место. При сквашивании эта ткань погружается в молоко и остается там до тех пор, пока оно не свернется и не приобретет плотной консистенции. Каракачане вместо ткани кладут в кислое молоко выстиранную шерсть, а потом поступают так, как было описано выше. Этот и некоторые другие способы болгарской национальной кухни способствовали сохранению микроорганизмов болгарского кислого молока.

Кислое молоко играет важную роль в питании детей (может заменить материнское) и, в особенности, страдающих гипотрофией и диспепсией. В продолжение целых десятилетий Фиков применяет кислое молоко для питания здоровых и больных детей. Таким образом он устанавливает, что кислое молоко как искусственное питание или добавление к смешанной пище очень хорошо действует на грудных детей. С полученного кислого молока он снимает верхний слой пенки и добавляет 3% кальциевого карбоната (при необходимости и 5% сахара). Кальциевый карбонат препятствует быстрому развитию молочной кислоты (молоко довольно долго не получает очень кислого вкуса) и обогащает детский организм таким необходимым ему кальцием. В кале детей, для питания которых употреблялось болгарское кислое молоко, Фиков находил лактобактериум булгарикум, что подтверждает полезное действие этого молока на флору толстых кишок.

Мечников первым указывает, что одна из причин долголетия в Болгарии — употребление в пищу большого количества кислого молока. Какое действие оказывает кислое молоко на организм взрослых? Это легкая, легко перевариваемая и впитываемая пища, не обременяющая пищеварения и сердечно-сосудистой системы. При распаде в толстых кишках ее белки не образуют вредных, обладающих дурным запахом гнилостных продуктов, как, например, мясо и др. Температура и щелочный характер в верхней половине толстых кишок благоприятствуют развитию не только гнилостных, но и многих других бактерий. Здоровый организм

ведет с этими микроорганизмами борьбу и не позволяет им проникать в тонкие кишки. Однако, несмотря на то, что ему удается справиться с ядовитым действием вредных бактерий, небольшая часть их все-таки попадает в него. При запоре, воспалении слизистой кишечника они проникают уже в большем количестве и плохо влияют на организм (главным образом на нервную систему). Этот процесс наблюдается как у взрослых, так и у детей. Мечников и болгарские авторы (Фиков, Кантарджиев и др.) устанавливают, что молочные палочки лактобактериум булгарикума являются наиболее подходящим средством для борьбы с гнилостными бактериями и гниением в кишках.

Кроме того и в том и в другом возрастах увеличивается потребность в нужных количествах полноценных белков. Кислое молоко доставляет организму все необходимые вещества — незаменимые аминокислоты; молочная кислота, которая регулирует обмен веществ, улучшает аппетит (физиологически уже уменьшенный), способствует выделению желудочно-кишечных соков и соков панкреаса, излечивает запор, усиливает и выделение мочи.

Эта теория Мечникова и других авторов, утверждающая значение болгарского кислого молока для уменьшения процессов гниения в толстых кишках и долголетия, вызывает большой спор среди ученых. По мнению некоторых из них, болгарская молочно-кислая палочка не способна приспособиться к условиям жизни в толстых кишках и не находится в кале людей, употребляющих в пищу кислое молоко. Исходя из этого, Бурдах и Шмид, считающие, что болгарское кислое молоко не обладает лечебно-диетическими качествами и не имеет преимуществ перед ацидофильным кислым молоком, создают биогурут, куда вместо лактобактериум булгарикума вводят лактобактериум ацидофилум в синтезе с стрептококкус лактисом. Исследования Фикова и других авторов доказывают недостоверность этих утверждений.

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА КИСЛОГО МОЛОКА

Состав кислого молока и его благотворное воздействие на процесс пищеварения способствует успокоению нервной системы. Это молоко снижает образование токсических веществ и впитывание их толстыми кишками.

Оно успокаивающе влияет и на гладкие мышцы кровеносных сосудов, умеренно снижая кровяное давление, что обус-

ловливается содержащейся в нем нуклеиновой кислотой. Молочная кислота, молочный сахар и соли, действующие диуретично (мочегонно), тоже снижают давление крови. Используя средства народной медицины, лицам, страдающим гипертонией, дают кислое молоко с хреном — к 2 кг кислого молока добавляют 2 столовые ложки тертого хрена — с тем, чтобы оно было употреблено в пищу в течение 2 дней.

Молочнокислой пастой¹ можно лечить ожоги и другие раны.

При почечных заболеваниях (нефритах) кислое молоко не имеет такого важного значения, как в прошлом. Это объясняется большим содержанием в нем воды и хлоридов, которые должны быть ограничены при подобных болезнях. Поэтому в дневном пищевом рационе лиц, страдающих нефритом, допускается не более 500 г кислого молока. С другой стороны, кислое молоко помогает диурезу (выделению мочи) у этих больных, являющемуся важным фактором их лечения.

Уже в древние времена многие народы лечили кислым молоком и молочными продуктами (курунгой и др.) туберкулез. Значение этих продуктов после открытия мощных противотуберкулезных лекарств отпало, так как они стимулируют защитные силы организма при лечении туберкулеза. В различных районах СССР есть специальные санатории для лечения больных туберкулезом кумысом и курунгой.

Коган, Павлов, Месингер, Датченко (сведения по П. Пейчеву и П. Пеневу) сообщают и хороших результатах, достигнутых благодаря кислому молоку при лечении синусов, а Кюркчиев — при лечении десен. Болгарская народная медицина лечит кислым молоком потрескавшиеся соски на груди женщин. В косметике также употребляют маски из кислого молока. Они улучшают эластичность кожи, придают ей мягкость и устойчивость в отношении инфекций, устраняют морщины. Благоприятное влияние кислого молока на кожу является результатом наличия в нем коллоидно-химических составных частей и солей. Эти соли способствуют удалению изменений, вызванных отечными набуханиями. Молочная кислота и антибиотические свойства препятствуют развитию патологической микрофлоры. Масло смягчает кожу, а ви-

¹ Молочнокислая паста — отцеженное до плотной консистенции кислое молоко.

тамины А и D хорошо отражаются на ее тонусе и слизистых оболочках, укрепляя эпителий и ускоряя заживание ран.

Антибиотические свойства кислого молока. Предполагается, что некоторые антибиотические свойства кислого молока нейтрализуют часть токсических веществ. Бактериум болгарикум обладает антагонистическим действием что касается гнойных микроорганизмов в различных органах — в ушах, носу, горле, коже и др. Ряд авторов (Михарадзе, Катранджиев, Эмануилов, Начев), установил термостабильную антибиотическую субстанцию в отношении 24 различных видов микроорганизмов. Под действием микроорганизмов кислого молока прекращается развитие бактерий коли, стрептококков и др. Микроорганизмы болгарского кислого молока образуют антибиотические вещества, которые подавляют и развитие микроорганизмов кишечной микрофлоры (Эмануилов).

Отдельные исследования показывают, что болгарское кислое молоко содействует растворению холестерина в организме и даже его элиминированию. Экспериментальным путем на петухах установлено, что кислое молоко в количестве 500—700 г в день снижает уровень холестерина в крови, а при увеличении этого количества — повышает.

Равновесие нормальной кишечной флоры в большой степени может быть нарушено при лечении широкоспектральными антибиотиками. В результате возникают серьезные пищеварительные, витаминные и другие смущения. На месте уничтоженных антибиотиками обычных кишечных бактерий весьма успешно развиваются устойчивые грибки и иные патогенные микроорганизмы. Молочнокислая профилактика против этих побочных явлений, вызванных антибиотиками, находит широкое применение в практике. Кислое молоко содержит молочнокислые бактерии, которые по своей характеристике чрезвычайно близки к сапрофитным бактериям всегда находящимся в кишечнике. Посредством употребления в пищу большого количества кислого молока делается попытка заместить уничтоженные антибиотиками бактерии в кишках и не допустить развития болезнетворных бактерий.

Учитывая прекрасные свойства болгарского кислого молока, уместно рекомендовать молочнокислую профилактику при употреблении широкоспектральных антибиотиков.

Известное исключение представляют тетрациклиновые антибиотики. Они сходны с кальцием и образуют в кишечнике нерастворимые комплексы, которые не могут быть

резорбированы и поступить в кровообращение. И таким образом кислое молоко может помешать полному усвоению тетрациклина. Однако использование всей дозы этих антибиотиков, несмотря на употребление в пищу кислого молока, может быть осуществлено при комбинировании тетрациклина с соединениями гексаметофосфонат, характеризующимися еще более выявленным сходством с кальцием, чем тетрациклин. Болгарская фармацевтическая промышленность уже производит подобные комбинированные тетрациклиновые препараты (фосфоциклин и др.).

МОЛОЧНОКИСЛЫЕ ПРОДУКТЫ, ПОЛУЧЕННЫЕ СКВАШИВАНИЕМ МОЛОКА НА ЧИСТЫХ КУЛЬТУРАХ ЛАКТОБАКТЕРИУМ АЦИДОФИЛУМА (МОЛОЧНОКИСЛЫХ ПАЛОЧЕК)

Ацидофильное молоко. Этот вид молока готовится из цельного или обезжиренного коровьего молока. В последнем случае оно применяется как лечебное средство при летних детских поносах. Способ приготовления следующий: молоко кипятят или пастеризуют при 85—95°C в течение 20—30 минут и затем охлаждают до температуры 37—42°C. После введения закваски (3% в отношении общего количества молока) его разливают в бутылки, укупоривают и оставляют при температуре 37—40°C для ферментации. Получившее плотную консистенцию готовое молоко держат при температуре 3—8°C до употребления, перед которым к нему можно добавить сахара или меда. Широкая реклама в некоторых странах полученного таким образом молока, якобы имеющего какие-то преимущества перед оригинальным болгарским кислым молоком, не подтверждается многочисленными наблюдениями и изысканиями.

Ацидофиллин. Этот напиток получается из коровьего молока, при ферментации которого, кроме лактобактериум ацидофилума, участвуют стрептококкус лактис и молочная кислота. Сырое молоко пастеризуют при температуре 85—95°C, выдерживая его 10—15 минут, и охлаждают до 28—32°C. После введения закваски (5—10% по отношению к общему количеству молока, предназначенному для сквашивания) его размешивают и разливают в бутылки емкостью

$\frac{1}{4}$ и $\frac{1}{2}$ л, после чего хорошо укупоривают и оставляют при температуре 18—25°C до приобретения плотной консистенции. Затем готовый ацидофилин охлаждают до температуры 6—8°C и хранят до употребления. Получается приятный слегка алкогольный напиток, содержащий двуокись углерода. Он действует и лечебно, как ацидофильное молоко.

Ацидофильная паста. Ацидофильную пасту готовят из сырого молока, которое стерилизуют при 120°C в течение 15 минут, и затем охлаждают до 42°C. Сквашивают на 1—3% закваске, которая должна быть свежей и содержать лактобактериум ацидофилюм, имеющий антибиотическое действие в отношении гнилостных бактерий, бактерий групп коли и др. Ферментация происходит при температуре 36—40°C и продолжается до образования плотной консистенции (в среднем 7—8 часов).

Сквашенное молоко переливают в чистую, выстиранную и вываренную ткань (цедилку), причем отцеживание продолжается 10—12 часов. Полученную массу размешивают стерильными мешалками и перекладывают в баночки емкостью 250 см³. Все эти манипуляции должны происходить в условиях полной стерильности. Ацидофильная паста имеет плотную мажущуюся консистенцию. Хранить ее следует при температуре 4—8°C не более 2 недель. Эта паста применяется для смазывания гнойных воспалений и в качестве диетической пищи с добавлением сахара, меда, варенья и др.

Ацидофильная палочка дает кислое молоко со студенистым коагулумом. Оно довольно пресное, отдает металлом и вообще не имеет приятного вкуса болгарского кислого молока. Эта палочка изолирована от кишок и может развиваться в щелочной среде в присутствии фенолов. Ее производства употребляются в разных странах — СССР, США, Франции и др. в качестве пищи и лечебного средства при кишечных заболеваниях, колитах, запорах и др. Ацидофильное обезжиренное молоко также используется как пища и лечебное средство против желудочно-кишечных заболеваний.

МОЛОЧНОКИСЛЫЕ ПРОДУКТЫ БОЛГАРСКОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ КУХНИ

Айран — освежающий напиток приятного вкуса. Для приготовления его кислое молоко разводят холодной питьевой или газированной водой. Благодаря низкой температуре и

наличие кислот, он действует освежающе и предохраняет тело от перегрева в жаркие летние месяцы года, а также и на производстве, где рабочий процесс протекает в горячих цехах. Айран возбуждает аппетит, облегчает пищеварение вследствие содержания молочной кислоты и двуокиси углерода. Кроме того, он вызывает усиленное выделение пищеварительных соков и слюны, повышает деятельность клеток печени. Состав его зависит от количества кислого молока и воды. Приготовленный в соотношении 1:1, он содержит половину составных частей молока (белков, жиров, молочного сахара, минеральных веществ, витаминов и молочной кислоты). В отличие от кислого молока в айране присутствует двуокись углерода и большее количество растворимых аминокислот, что и повышает его вкусовые качества. Применяется там, где и кислое молоко — при любых диетах, за исключением болезней кишечника. Кроме того, он очень полезен для питания детей, при запоре и др.

К а т ы к. Этот напиток производят из овечьего молока, полученного в конце удоя. Молоко охлаждают до 25—30°C и вводят в него измельченную белую рассольную брынзу, смешанную с небольшим количеством кислого молока в период его сильного созревания и немного соли. При такой температуре молоко претерпевает за 20—30 часов молочнокислую ферментацию и свертывается под воздействием молочнокислых бактерий, находящихся в белой брынзе. Катик содержит белки (до 6%) и молочные жиры (9—12%). Хранится, как „запасы впрок“.

Кроме использования катыка здоровыми взрослыми людьми, его можно широко применять и в детском питании при заболевании печени, при сахарной болезни, болезни сердечно-сосудистой системы, после других тяжелых заболеваний.

М ы т е н и ц а — освежающий напиток, который получается посредством обезжиривания кислого молока. Она содержит белки (3%), минимальное количество витаминов (2—3%), молочный сахар, молочную кислоту и небольшое количество двуокиси углерода. Обычно мытеница употребляется в жаркие летние месяцы как освежающий и ободряющий напиток. Содержание небольших количеств двуокиси углерода и больших — молочной кислоты способствуют оказываемому ею слабительному и диуретическому действию (мочевыделению). Ввиду этого мытеница рекомендуется при хронических запорах (1 чашка слегка охлажденной мыте-

ницы утром натощак с добавлением по желанию чайной ложки меда), при хронических заболеваниях печени, при болезни сердечно-сосудистой системы, повышенном кровяном давлении, камнях в почках, подагре, ожирении и др. Ее не рекомендуют больным, страдающим хроническим воспалением желудка и кишечника, язвенной болезнью в острой стадии и воспалительными процессами желчи и желчных путей.

Таратор¹ очень популярен в Болгарии, особенно в жаркие летние месяцы. Для него характерны: приятный вкус, легкая переваримость, освежающее действие и питательные показатели. Растительное масло вместе с водой привлекает ароматические вкусовые вещества из его составных частей, что усиливает приятный вкус таратора и возбуждает аппетит. Поэтому летом и у лиц, работающих в горячих цехах, охлажденный и кислый таратор возбуждает аппетит и охлаждает организм. Таким образом лучше усваиваются не только составные части таратора, но и следующей за ним другой пищи. Из одной порции таратора организм получает около 6 г белков, 20 г жиров, 10 г углеводов, 240—250 калорий, ценные минеральные соли и витамины.

МОЛОЧНОКИСЛЫЕ НАПИТКИ

Кумыс — молочнокислый напиток, известный уже в древности. Он получается из кобыльего молока, которое более бедно экстрактивными веществами и по своему составу стоит наиболее близко к материнскому молоку. Кумыс отличается высоким содержанием растворимых белков и продуктов гидролизованного белка. Под действием молочной кислоты и сычужного фермента казеин сворачивается в нем, образуя очень мелкие хлопья. Поэтому-то кумыс сохраняет жидкую консистенцию. В нем развивается полезная микрофлора. Его готовят из парного молока, которым наполняют большие бочки. После введения закваски молоко расфасовывают в бутылки и сохраняют при низкой температуре, но выше 1°С.

¹ Холодный суп, состоящий из взбитого с водой кислого молока, к которому добавляется растительное масло, мелко нарезанные огурцы, несколько долек толченого чеснока, зелень укропа и петрушки и, по желанию, нарезанные кубиками крутые яйца.

Согласно Войткевичу кумыс содержит: белков 16—22 г/л, жиров 19 г/л, молочной кислоты 3—6 г/л, двуокиси углерода 3—12 г/л, алкоголя до 2,5%, витамины В комплекса, В₁₂, большое количество витамина С, антибиотические вещества и соли.

Кумыс возбуждает и улучшает аппетит, усиливает выделение слюны и соков в желудочно-кишечном тракте, улучшает опорожнение желудка, усиливает выделение желчного сока и сока поджелудочной железы, предохраняет от С-витаминной недостаточности, тонизирует сердечно-сосудистую систему, умеренно повышает кровяное давление и увеличивает выделение мочи. Однако он противопоказан при болезнях печени, язвенной болезни, колитах, гастритах с повышенной кислотностью (рекомендуется при гастритах со сниженной кислотностью), при увеличении функции щитовидной железы, атеросклерозе, психической слабости.

Дневная лечебная доза кумыса — от 900 до 1200 мл с учетом состояния почек и сердечно-сосудистой системы.

К е ф и р (напиток для удовольствия — „кеф“ — удовольствие и „ир“ — напиток) — молочнокислый продукт, который получают из цельного или обезжиренного коровьего молока. Он известен населению Северного Кавказа, но употребляется и в некоторых других европейских странах, включительно и в Болгарии. По маслянистости он бывает цельным и обезжиренным, а по времени созревания — слабым (однодневным), средним (двудневным) и сильным (трехдневным). Этим трем видам кефира соответствует различная кислотность и алкогольное содержание: 0,2, 0,4 и 0,6%.

Кефир представляет довольно густую сметанообразную газированную жидкость приятного кислого вкуса. Его готовят следующим образом: молоко пастеризуют при 85—90°C и сквашивают на кефирных грибочках, которые имеются в расселинах Кавказских гор и содержат молочнокислые стрептококки, палочки и молочные дрожжи (сквашивание происходит при температуре 16—20°C посредством введения 5% закваски). Затем молоко размешивают, разливают в бутылки, наполняя их так, чтобы у горлышка оставалось пустое пространство, хорошо укупоривают и оставляют для ферментации при температуре 16—20°C приблизительно на 18 часов, после чего хранят при более низкой температуре (около 8°C) в продолжение 1—3 суток.

Кефир — ценный газированный молочнокислый напиток приятного вкуса. Его пептонизированные белки и гидроли-

зованные жиры легко усваиваются. Он возбуждает аппетит, улучшает пищеварение, освежает (в особенности, охлажденный). Однодневный кефир действует, как слабительное, а трехдневный вызывает запор. Кефир улучшает действие печени, усиливает выделение мочи. Рекомендуются при сниженном выделении желудочного сока (однодневный кефир), запоре, болезни печени, анемии, заболевании сердечно-сосудистой системы, включительно и атеросклерозе; противопоказан — при ожирении (причиняет увеличение в весе и улучшает аппетит), повышенном выделении кислот в желудке (при гастритах, язвенной болезни). Его можно принимать и в разгрузочный день при тех заболеваниях, где он разрешается (1—1,5 л в день, распределенные на 5 порций).

МОЛОКО В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ

Молоко — натуральный продукт питания, предопределенный исключительно для пищи. Лишь только оно является полноценной пищей для грудных детей. Физические и химические качества молока специально приспособлены для их нужд. Лучший источник питания новорожденных бесспорно представляет материнское молоко, но в тех случаях, когда его нет, только коровье молоко, приготовленное в различных пропорциях в зависимости от возраста и общего состояния ребенка, может полностью или частично его заменить. Ввиду того, что между составом молока матери и составом коровьего молока все-таки существует разница, коровье молоко, которое дается детям, кроме стерилизации, подвергается дополнительным переработкам, нацеленным на уменьшение этой разницы.

С точки зрения питания дошкольные годы детей очень важны для их будущей жизни. Жидкая диета во время первых шести месяцев должна измениться таким образом, чтобы ребенок постепенно приспособился к общей пище семьи. Это период, в течение которого новые навыки питания могут оказать решающее влияние на его дальнейшее развитие и общее благополучие. В таком возрасте энергетические нужды мало-помалу уменьшаются, но существуют требования питания все еще определяемые ростом: костная система, зубы продолжают развиваться, вследствие чего необходимо ежедневное обильное снабжение организма кальцием и фосфором; требуются также большие количества

полноценных белков и витаминов для построения и функций всех органов. Именно в результате всего этого, в пищевом рационе ребенка молоко должно занимать первенствующее место. Три (или более) стакана молока в день, молочные продукты (свежая мягкая брынза, свежий творог, сливки, сливочное масло), является особенно важным дополнением к мясу, яйцам, свежим фруктам и овощам. Это продукты, участвующие в пищевом рационе детей дошкольного возраста.

Во время первых учебных лет дневная порция молока должна достигнуть 1 л с тем, чтобы обеспечить хорошую минерализацию костей скелета и правильное развитие всех тканей и органов.

МАТЕРИНСКОЕ МОЛОКО — ЛУЧШАЯ ПИЩА ДЛЯ ГРУДНОГО РЕБЕНКА

В родильном доме молодая мать кормит своего ребенка через каждые 3—3 $\frac{1}{2}$ часа в зависимости от состояния его здоровья, веса и количества высасываемого молока. В ночное время и она и желудочек ребенка должны получить 6 часов отдыха. Необходимо строго соблюдать интервалы между отдельными кормлениями. Кормление через меньшие интервалы может послужить причиной пищеварительных расстройств у новорожденного.

Количество высосанного ребенком молока в первые 3—4 дня зависит от различных обстоятельств и в первую очередь от того, является ли он перворожденным. У первородящих матерей молоко образуется несколько позже, чем при рождении следующих детей. Именно поэтому у них сначала молока меньше. Молодая мать не должна напрасно беспокоиться, так как с каждым днем количество материнского молока увеличивается в соответствии с нуждами ребенка и иногда достигает 1200 мл в сутки.

Точное количество высосанного молока можно установить, лишь взвесив ребенка непосредственно перед и после кормления.

В первые дни своей жизни ребенок высасывает из материнской груди 400—500 мл молока, к концу восьмой недели — около 800 мл, а к пятому месяцу — около 1 л. Первые 2—3 месяца ребенка кормят через каждые 3 часа в течение дня и 1 раз ночью. Чаще всего определяются следующие

часы: 6, 9, 12, 15, 18, 21 и 24. С 24 до 6 ребенок должен спать.

В продолжение третьего и четвертого месяцев ребенка следует кормить через 3 $\frac{1}{2}$ часа, начиная с пятого и до конца седьмого месяца перейти на кормление с 4-часовыми перерывами и разовым ночью. Обычно устанавливают следующие часы: 8, 12, 16, 20, а между 20 и 8 часами на следующее утро — 1 раз. В течение седьмого месяца молоко у матери постепенно начинает убывать. С десятого месяца (реже с двенадцатого) нужно отучить ребенка от ночного кормления (в 24 часа). Число отдельных кормлений, а также и их часы устанавливаются врачом детской консультации с учетом общего развития ребенка.

Сама мать должна следить, получает ли ребенок необходимое количество пищи. Недоедание и переедание причиняют ему одинаковый вред. Во время первого утреннего кормления, после ночного отдыха, ребенок сосет более энергично и высасывает большее количество молока, чем днем. Большую часть молока, необходимую для одного кормления, ребенок высасывает в первые 5—10 минут, а остальное количество — за следующие 10 минут. Педиатры рекомендуют держать ребенка у материнской груди не более 20—25 минут, другими словами, пока он сосет активно. Как правило, ребенка нужно кормить досыта, соблюдая определенное для этого время. Он сам оберегает себя от переедания: его рвет, и лишнее молоко уходит. В таком случае следует ограничить отдельные кормления на 5—6 минут или каждое из них должно продолжаться всего 10 и не более 15 минут.

Кормить ребенка всегда надо одной грудью. Таким образом она освобождается почти полностью от молока, и в ней начинает образовываться новое.

В первые минуты материнское молоко более светлого цвета с голубоватым оттенком. Оно содержит сравнительно меньше жиров и относительно больше минеральных солей. Виду этого сначала, когда молоко свободно выделяется из материнской груди, ребенку сосать легче. Затем этот процесс затрудняется, дети сосут устало. Мать допускает ошибку, подавая ребенку другую грудь. В результате кормления из обеих грудей он неминуемо получит молоко с меньшим содержанием жиров.

МОЛОКО В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Хорошее физическое состояние детей школьного возраста обеспечивается прежде всего уравновешенным питанием. Развитие тела в это время происходит быстро и интенсивно, и поэтому требования к пище особенно возрастают. Нужда в калориях чрезвычайно высока, не только из-за большего расхода энергии вследствие более интенсивной физической активности, но и потому, что она должна отвечать скорости роста. Другими словами, школьник нуждается в большом количестве строительного материала для своего собственного построения и оформления: в белках, кальции и фосфоре для развития длинных костей, а также зубов, в белках для увеличения массы других тканей, в витаминах и минералах для регулирования биохимических процессов в организме.

В этот период усиленного роста дневное употребление молока должно превысить 1 литр, что принесет значительную пользу. Кроме необходимости в кальции и фосфоре, незаменимых аминокислотах молочных белков, витаминов А и В₂ (лактофлавине), молоко может удовлетворить нужду в витамине В₁ (тиамине). Тиамин необходим для усвоения сахаров, которые школьники нормально употребляют в больших количествах. Следует припомнить, что недостаток витамина В₁ может ухудшить отсутствие аппетита — такое частое явление в период полового созревания.

МОЛОКО В ПИТАНИИ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН И КОРМЯЩИХ МАТЕРЕЙ

Во время беременности необходимость в кальции увеличивается, в особенности, после третьего месяца. Исследованиями доказано, что 2/3 кальция и фосфора, содержащиеся в организме новорожденного, усваиваются им в последние два месяца, предшествующие рождению. Молоко — наиболее богатый, практичный и непосредственный источник минеральных солей, который притом всегда находится в нашем распоряжении.

В продолжение беременности и кормления 1 литр молока в день достаточен, чтобы удовлетворить нужду в кальции и фосфоре и снабдить организм белками, имеющими высокие биологические показатели. Потребность в белках увеличивается в последние четыре месяца беременности и достигает

высшей степени во время кормления. Белки необходимы для роста плода и для поддержания материнских тканей, а также и для защиты от возможных заболеваний.

Литр молока удовлетворит нужду и в большом количестве витаминов. Правильным питанием матери обуславливается благополучное протекание беременности, способность кормления и состояние здоровья ребенка в первые месяцы его жизни.

Лишь иногда во время беременности возникает заболевание почек: появление большого количества альбумина в моче, отеков, снижение белков в крови. В таких случаях в первую очередь прибегают к ограничению употребления мяса, запрещению приема в пищу внутренностей животных, мясных бульонов, пикантных приправ, раздражающих продуктов питания. Это ограничение животных белков должно быть компенсировано молоком и молочными продуктами. Если состояние беременной продолжает ухудшаться, то ее переводят на молочно-растительный режим, а при тяжелом состоянии — исключительно на молочный с добавлением фруктовых соков.

МОЛОКО В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ ЧЕЛОВЕКА

Хорошие питательные навыки могут обеспечить полную физическую способность в зрелом возрасте человека. После достижения вершины развития организма не прекращается надобность в необходимых веществах, поддерживающих здоровье и трудоспособность. Кальций и фосфор все еще нужны, хотя и в меньшей степени. Белки с высокими биологическими показателями особенно необходимы для нормальной деятельности организма. Два или три стакана молока или соответствующее количество брынзы или творога были бы ценным дополнением к ежедневной пище. Лица, вес которых превышает норму, или страдающие сахарным диабетом и др. должны предпочитать частично обезжиренное молоко и молочные продукты.

МОЛОКО В ПИТАНИИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

С годами и уменьшением физической активности питательные навыки человека должны быть соответствующим образом изменены. Необходимо своевременное снижение кало-

рийных показателей пищи с целью избежания нежелательного ожирения и сопровождающих его неблагоприятных последствий. При подборе пищи следует ограничить введение калорий, не уменьшая, однако, наиболее важных ее питательных составных частей: полноценных белков, кальция, фосфора и витаминов. В организме старых людей наблюдаются некоторые физиологические изменения: увеличение кислот во внутренней среде (ацидоз), усиленное распадение белков за счет ослабления созидания, усиленное распадение костного вещества и повышенная хрупкость костей, снижение ферментной пищеварительной активности, плохое состояние жевательного аппарата и т. д. Все это может быть правильно скорректировано гигиенически-пищевым режимом. Режим с низким калорийным содержанием, основную пищу которого представляло бы обезжиренное молоко, является наиболее подходящим. Это особенно важно, когда старые люди не могут хорошо пережевывать пищу. Молоко, в особенности, кислое, целесообразно пополняет все траты кальция, фосфора, белков и успешно корректирует нарушения щелочно-кислотного равновесия в организме. Кислое частично обезжиренное молоко — пища, предъявляющая наименьшие требования к пищеварительной системе и полностью усваиваемая.

Неправильно оставлять пожилых людей только лишь на молочном режиме. Количество молока (соответственно кислое), которое они могут употреблять, составляет 500—800 г. Рекомендуется кислое молоко, которое останавливает развитие гнилостных бактерий в кишках.

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

МАСЛО

Масло как пищевой продукт было известно уже народам глубокой древности. Болгария занимает одно из первых мест по производству сливочного масла. Качество сырого молока и способ его обработки оказывают влияние на органолептические свойства и качества масла.

Хорошее по качеству сливочное масло должно было бы содержать около 84% жиров, 0,30—0,80% белков, 0,50% лактозы, 0,10% минеральных солей и 14—15% воды. В 100 г сливочного масла содержится в общем счете 3200 МЕ ви-

тамина А и 60—80 МЕ витамина D. Энергетические показатели масла велики — 100 г сливочного масла дают человеческому организму около 750 калорий, другими словами около $\frac{1}{4}$ калорий, необходимых в день взрослому человеку, и $\frac{1}{3}$ калорий, нужных ребенку 10—12 лет. Сливочное масло состоит из высших жирных кислот, температура плавления которых ниже, чем у жиров других видов пищи. Известно, что эта температура является важным фактором при переваривании и усвоении его организмом. В сливочном масле содержатся насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты, а также и растворимые в воде жирные кислоты, способствующие быстрой порче и ухудшению его вкусовых качеств. Масло следует хранить в холодильнике. Если его не имеется, расфасованное масло кладут в сосуд с сильно подсоленной водой и прижимают помещенной сверху тарелкой, чтобы оно не плавало. Если же количество масла невелико, то им плотно наполняют банку и заливают сверху водой, которую сменяют каждый день. Когда масло приходится долго хранить, его перетапливают на слабом огне до получения золотистого цвета и приятного запаха. Если же масло уже имело неприятный запах, то в сосуд, назначенный для перетапливания, предварительно кладут ломтик хлеба и поджаривают его также до золотистого цвета. Из числа насыщенных жирных кислот следует упомянуть пальмитиновую (25%), стеариновую (10%), миристидиновую (9%). В меньших количествах в масле находятся летучие жирные кислоты, среди которых характерна бутировая (3—4%), придающая ему специфический аромат. Из ненасыщенных жирных кислот в масле содержится значительное количество олеиновой (28—34%) и так называемых эссенциальных аминокислот, которые, несмотря на небольшое количество, играют важную биологическую роль в правильном действии органов и оказывают антиатеросклеротическое действие.

Кроме легкой усвояемости вследствие низкой температуры, при которой масло перетапливается (около 32° С), оно очень ценно и благодаря большому содержанию витамина А. Ниже было уже упомянуто, насколько важна роль этого витамина в сохранении целостности эпителия кожи и слизистых, в эффективной защите против инфекций и в обеспечении лучшей зрительной способности глаз. В сливочном масле витамин D содержится бесспорно в меньшем количестве, но известно, что организм человека может обойтись ■ без постоянного введения с пищей этого витамина при

условии нормального облучения солнцем. В солнечной Болгарии не существует проблем в отношении витамина D. Сливочное масло является весьма существенным продуктом питания главным образом для детей школьного и дошкольного возраста, а также и для взрослых, хотя и в меньшей степени. Оно полезно и для беременных и кормящих матерей. Однако употребление сливочного масла необходимо ограничить при ожирении, атеросклерозе, болезнях печени и желчного пузыря, хронических энтероколитах с поносами.

Вследствие высоких энергетических показателей и своего состава сливочное масло занимает одно из первых мест среди пищевых жиров. Что же касается употребления его в кулинарии, то там оно находит широчайшее применение благодаря своим высоким вкусовым качествам.

БРЫНЗА

Века подряд брынза являлась истинным народным продуктом питания, известным еще древним грекам времен Гомера. Она и сегодня обогащает и разнообразяет стол болгарина и представляет для него наиболее частую и традиционную пищу. Независимо от того, что технология выработки брынзы чрезвычайно разнообразна и что можно перечислить сотни ее видов, имеющих разные названия, на практике это единственный пищевой продукт, получаемый из различных видов молока.

На цельное или обезжиренное молоко, чаще всего коровье, овечье, козье, буйволиное и др., воздействуют ферментом (дрожжами) — жидким, в порошке или в виде пасты (отцеженного кислого молока) при подходящих условиях. Под воздействием дрожжей молочные белки свертываются в зернистую массу. Кроме казеина, брынза содержит в большей или в меньшей степени масло.

В общем счете белки в брынзе варьируют от 15—20 и редко до 30% в зависимости от ее видов. Лактоальбумины и лактоглобулины находятся в ней в незначительном количестве. Один килограмм брынзы дает около 4600 калорий. При созревании брынзы имеющиеся в ней белки претерпевают качественные изменения — пептонизирование, причем лишь небольшая часть их превращается в растворимые азотсодержащие соединения и аминокислоты. Ввиду этого хорошо созревшая брынза легче переваривается и лучше усваивается организмом.

Брынза содержит множество минеральных веществ. Особое значение имеет кальций, находящийся в ней в значительном количестве — минимум от 0,5 г % до максимум 1 г %. Обычная дневная норма брынзы дает взрослому человеку необходимое количество кальция.

Жиры брынзы такие же, как и у молока, из которого она выработана. В различных видах брынзы они варьируют от 12 до 30 г %. Следует отметить, что эти жиры усваиваются хорошо организмом, и их переносят отлично даже в случаях пищеварительных расстройств.

Витамины естественно варьируют в зависимости от количества масла и техники выработки, другими словами, от вида брынзы. Нельзя указать среднего количества отдельных витаминов. В общих чертах можно принять, что витамин А содержится в уменьшенном количестве от 900 до 1400 международных единиц (МЕ) в 100 г брынзы. То же можно сказать и о витамине В₂ (лактофлавине) — около $\frac{1}{2}$ в 100 г брынзы. Содержание витамина В₁ (тиамина) и РР (никотиновой кислоты) значительно меньше.

Учитывая высокое содержание белков, жиров и кальция, следует определить брынзу как высококонцентрированный полноценный пищевой продукт: 100 г брынзы содержит в среднем 20 г белков и 22—24 г жиров.

Брынза имеет важную дополнительную функцию в рациональном питании, которое не всегда содержит полноценные белки животного происхождения, а также и достаточное количество солей кальция. Что касается этих солей, то, согласно определению науки, потребность в них взрослого человека достигает от 0,8 до 1 г в день, а чтобы их получить, достаточно 50—100 г брынзы, в то время как для удовлетворения тех же нужд необходимы 9 кг нежирного мяса или 7 кг пшеничного хлеба, или 1 кг яиц.

Подобно кислому молоку, брынза облегчает процессы пищеварения и подавляет развитие гнилостных бактерий в кишечнике. Кроме того, она усиливает выделение активного желудочного сока и таким образом улучшает аппетит. Брынза — прекрасная пища, рекомендуемая после острых инфекционных заболеваний, при истощении, хронических гастритах с пониженной кислотностью желудочной секреции, острых и хронических энтероколитах с преобладающими гнилостными процессами, при заболевании печени и желчного пузыря, отсутствии аппетита и др. Благодаря содержанию полноценных белков, кальция и фосфора, она является неза-

менимой пищей при заболеваниях с усиленным распадом тканей белков, а также и при чрезмерной трате кальция. Такие явления наблюдаются при продолжительных лечених кортикостероидными гормонами (преднизолом, дельтафлуореном и пр.). При заболеваниях желудка и двенадцатиперстной кишки (язвенной болезнью, острыми гастритами), а также сердечно-сосудистой системы, высоком кровяном давлении, болезнях почек (нефритах, нефрозах) нужно употреблять в пищу свежую или хорошо обессоленную брынзу.

Интересно упомянуть об одном болезненном состоянии, которое можно наблюдать у лиц, страдающих гипертонической болезнью. Оно возникает после употребления в пищу брынзы одновременно с лечением средствами, уничтожающими один из энзимов — моноаминоксидаза (МАО). В таких случаях больные получают острые приступы повышения кровяного давления. Установлено, что это обуславливается тирамином, который образуется из аминокислоты тирозин под воздействием энзимов, производимых бактериями кишечника.

Различные сорта брынзы содержат различные количества тирамина. Особенно большие количества тирамина имеются в пикантных сырах и в сырах с длительным сроком созревания. В нормальных условиях он распадается в слизистой кишок под влиянием специального энзима группы моноаминоксидазы. При приеме лекарств, которые уничтожают действие этого энзима в слизистых кишечника, не может произойти распада тирамина, и он всасывается в больших количествах в кровь, а это приводит к тяжелым гипертоническим приступам. При проведении лечения этими лекарствами (ипрониацидом и др.) рекомендуется уменьшить до минимума употребление в пищу брынзы, причем она всегда должна быть свежей и обессоленной.

Кроме рассольной белой брынзы, в Болгарии производят другие ее виды: сыр „Витоша“, неправильно называемый кашкавалом, тип „Люлин“, плавленный пастеризованный сыр, копченый и др., которые вырабатываются после дополнительной тепловой обработки и подкиселения. Естественно, что это приводит к дальнейшему распаду молочных белков и следовательно к более легкому их перевариванию. Указанные сыры обладают специфическими вкусовыми качествами,

СЫР ИЗ ОВЕЧЬЕГО МОЛОКА (КАШКАВАЛ)

Балканский кашкавал — один из широко известных молочных пищевых продуктов, получаемый из кипяченого овечьего молока. После створаживания этого молока ферментами, его подвергают специальной обработке, оформляют знакомые каждому болгарину круги и оставляют их для созревания в продолжение двух месяцев при температуре 15°C. Доброкачественный кашкавал имеет янтарный цвет и твердоэластичную консистенцию. Глазки у него отсутствуют. Кашкавал усваивается организмом не лучше брынзы, хотя присутствующие в нем белки в значительной степени распадаются во время созревания. По всей вероятности, это объясняется большим содержанием жиров.

Применение кашкавала в диетическом питании ограничено ввиду высокого наличия жиров и поваренной соли.

В 100 г кашкавала имеется в среднем 25 г белков, 28—30 г жиров, 2 г углеводов и 38 г воды.

В рациональном питании кашкавал является исключительно ценной пищей вследствие большого содержания белков. Он не рекомендуется при заболевании печени, желчи, сердечно-сосудистой системы, при гипертонии и атеросклерозе, ожирении, хронических гастритах и энтероколитах, язвенной болезни в активной стадии.

БРЫНЗА И КАШКАВАЛ В ЕЖЕДНЕВНОМ ПИЩЕВОМ РАЦИОНЕ

Брынза — это пища, употребление которой не только можно, но и необходимо расширить. Она должна присутствовать в числе закусок и десертов, служить приправой для улучшения вкуса других продуктов питания и блюд (тертая брынза и кашкавал), быть основой изысканных блюд (плавленый сыр, соленое печенье), и, наконец, в натуральном виде — завершением основных видов пищи по время обедов, ужинов и пр. Надо сделать так, чтобы брынза и кашкавал стали доминирующими элементами в болгарской кухне. Благодаря тонкому и разнообразному вкусу различных сортов сыра, их низкой цене по сравнению с высокими питательными качествами, они являются подходящей пищей для людей всех возрастов и, в особенности, для детей и подростков вследствие содержания полноценных белков, жиров и кальция. Для детей полезнее свежие сыры, не слишком ферментированные, имеющие больше жиров, приятный вкус и мяг-

кую консистенцию. Наблюдения показывают, что дети дошкольного и школьного возраста любят брынзу и кашкавал и едят их в продолжение долгих периодов времени, причем им не надоедает эта чудесная и здоровая пища.

МОЛОЧНОЕ ШАМПАНСКОЕ И ГАЗИРОВАННОЕ МОЛОКО

Молочное шампанское готовится из обезжиренного пастеризованного молока, которое сквашивается на чистых молочнокислых культурах и пивных дрожжах (0,5%). Сквашенное таким образом молоко содержит в небольших количествах двуокись углерода, алкоголь и довольно много молочной кислоты.

Газированное молоко представляет обычное молоко, насыщенное двуокисью углерода. Газируют только цельное молоко и, для того чтобы избежать выделения жиров и свертывания казеина, соблюдают специальную технологию, причём это приводит к изменению состава самого молока.

По вкусу газированное молоко похоже на разведенную сметану. При налипании в стаканы оно пенится, кисловатый вкус его немного щипит язык.

Газированное молоко очень хорошо усваивается организмом. Оно усиливает выделение пищеварительных соков, производимых поджелудочной железой.

Молочное шампанское и цельное газированное молоко — прекрасные освежающие и бодряющие напитки, которые должна производить молочная промышленность Болгарии. Их можно рекомендовать при некоторых видах запора, при общем физическом и психическом переутомлении, при отсутствии аппетита, в детском питании и пр.

Кислое молоко с сахаром, называемое „Снежанка“ („Снегурочка“), содержит коровье и буйволиное молоко в соотношении 8 : 2, 4,8% жиров и 6% сахара. При производстве его сахар предварительно растворяют в теплом молоке, процеживают через ситечко и прибавляют к приготовленному для переработки молоку. Затем это молоко пастеризуют при температуре 85°—95°С и охлаждают до температуры сквашивания 45°С. После введения закваски такой же, как и для кислого молока, охлажденное молоко хорошо размешивают и разливают в баночки емкостью 250 г. Ферментация продолжается около 3 1/2 часов, после чего кислое молоко охлаждают и хранят до употребления, при температуре 6°С. „Снежанка“ имеет приятный

сладкий вкус и специфический аромат. При хранении ее плотная консистенция сохраняется довольно долго. Рекомендуются в детском питании.

ФРУКТОВОЕ КИСЛОЕ МОЛОКО

Этот вид молока готовится так же, как и кислое молоко „Снежанка“, с той разницей, что кроме сахара, к нему добавляют и фруктовый сироп. Пропорция следующая: 89 л молока, 5,5 кг сахара, 5,5 л фруктового сиропа. После добавления сахара молоко процеживают и пастеризуют. Затем вводят закваску, вливают сироп, 10 г ароматической фруктовой эссенции и 5 г безвредной растворимой в воде желтой или красной краски. Скващенное на 0,1 до 1% закваске молоко разливают в небольшие сосуды и помещают в камеру для сквашивания. Если положить больше сахара, ферментация будет продолжаться минут на 30 дольше. Обычно это молоко бывает готово за 3 1/2 часа, после чего его сразу же охлаждают и хранят при температуре 6—8°C.

КИСЛОЕ МОЛОКО С ВАРЕНЬЕМ, МЕДОМ И ДР.

После введения необходимого количества закваски пастеризованное и охлажденное до 45°C молоко разливают в сосуды (лучше стеклянные) емкостью 250—500 г и помещают в камеру для сквашивания до приобретения плотной консистенции. Готовое молоко охлаждают в холодильной камере, покрывают поверхность вареньем или медом, накрывают крышкой и сдают коммерческим организациям, где его хранят при низкой температуре (но выше 0°C). Ввиду нестойкости этого молока его следует употреблять в пищу в день выработки. В домашних условиях такое молоко можно приготовить из баночки „Снежанки“ (см. Кислое молоко „Снежанка“) и покрыть сверху вареньем или медом.

КИСЛОЕ МОЛОКО С ПОВИДЛОМ

Продукты: кислого молока 500 г, повидла 100 г, сахара 50 г (5 столовых ложек).

Приготовление: к хорошо взбитому кислому молоку последовательно добавляют сахар и повидло (если повидло очень густое, его разбавляют теплой водой до получения гладкой смеси нужной консистенции). Готовым молоком наполняют вазочки, охлаждают и подают.

Кислое молоко с повидлом разрешается при всех болезнях (за исключением сахарного диабета и ожирения), а также и в детском питании.

КИСЛОЕ МОЛОКО С КЛУБНИКОЙ (МАЛИНОЙ)

Продукты: кислого молока 500 г, сахара 100 г, хорошо промытой клубники 1/2 кг (2 чайных чашки).

Приготовление: к взбитому кислому молоку добавляют сахар и фрукты. Полученную смесь можно залить 5—6 столовыми ложками взбитых с сахаром сливок. Этот вид молока разрешается при всех заболеваниях (за исключением сахарного диабета и ожирения), а также и в детском питании.

МОЛОЧНОКИСЛАЯ ПАСТА (ОТЦЕЖЕННОЕ КИСЛОЕ МОЛОКО)

Свежесквашенное молоко выливают в выстиранную и вываренную цедилку и оставляют на 8—12 часов для отцеживания. В результате получается паста плотной жирной консистенции, очень питательная и содержащая лактобактериум булгарикум. Из нее можно готовить следующие виды салатов и паст.

САЛАТ „СНЕЖАНКА“ („СНЕГУРОЧКА“)

Продукты: кислого молока 500 г, растительного масла 10 мл (неполная столовая ложка), соли по вкусу, огурцов 150 г (1 штука).

Приготовление: молоко отцеживают и к нему при непрерывном размешивании добавляют мелко нарезанные огурцы, соль и растительное масло. Салат оформляют на

тарелке, посыпают зеленью петрушки или укропа и подают. Его можно приготовить и с солеными огурцами.

Салат „Снежанка“ разрешается при всех заболеваниях и в детском питании (при приготовлении салата для страдающих желудочно-кишечными болезнями и маленьких детей огурцы натирают на терке).

МОЛОЧНОКИСЛАЯ ПАСТА С СОЛЬЮ

После добавления 1,5% соли пасту размешивают и употребляют в пищу. Часто ею намазывают тосты.

Она разрешается при всех заболеваниях (за исключением почечных и сердечных), а также и в детском питании.

СЛАДКАЯ МОЛОЧНОКИСЛАЯ ПАСТА

К молочнокислой пасте добавляют 85 г сахара и 15 мл воды в соотношении 1 : 1. Она разрешается при всех заболеваниях (за исключением сахарного диабета, ожирения, почечных и сердечных болезней), а также и в детском питании.

СМЕТАННАЯ МОЛОЧНОКИСЛАЯ ПАСТА

К 30 частям сметаны добавляют 70 частей молочнокислой пасты и затем взбивают. Такую же пасту можно приготовить с медом в соотношении 70 частей сметаны к 30 частям меда, а также с толченым миндалем или грецкими орехами из расчета 80 частей пасты и 20 частей миндаля или орехов.

Сметанная молочнокислая паста разрешается при любых заболеваниях, а также в детском питании.

МОРОЖЕНОЕ ИЗ МОЛОЧНОКИСЛОЙ ПАСТЫ

Лимонное мороженое

Продукты: кислого молока 500 г, сахара 50 г (1/4 чайной чашки), половина лимона.

Приготовление: из кислого молока путем отцеживания получают молочнокислую пасту, к которой добавляют при размешивании сахар, цедру и сок лимона. Затем мокрой столовой ложкой помещают полученную массу в необходимое число широких вазочек, оформляя в виде мороженого, и подают.

Ванильное мороженое

Продукты: кислого молока 500 г, сахара 50 г (1/4 чайной чашки), 1 яичный желток, 1 порошок ванилина.

Приготовление: из кислого молока путем отцеживания получают молочнокислую пасту, к которой добавляют яичный желток, ванилин и сахар. Подают в широких вазочках.

Шоколадное мороженое

Продукты: кислого молока 500 г, сахара 50 г (1/4 чайной чашки), порошок какао 10 г (1 столовая ложка), шоколаду 40 г.

Приготовление: из кислого молока путем отцеживания получают молочнокислую пасту, к которой добавляют сахар и порошок какао. Это мороженое в отличие от других его видов перед подачей посыпают тертым шоколадом.

Оно разрешается при любых диетах и в детском питании (для страдающих диабетом и ожирением его готовят с сахарином).

НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ МОЛОКА

Без сомнения существуют случаи непереносимости молока, которые входят в известную группу пищевой аллергии, т. е. выявленной сверхчувствительности у некоторых лиц к определенным видам пищи, содержащим белки. Вещества, способные причинить аллергию, известны под названием аллергены.

Явления сверхчувствительности объясняются недостаточными пищеварительными возможностями и ненормальной пропускаемостью клеток эпителия желудочно-кишечного тракта. Ввиду этого определенные белковые вещества всасываются еще до полного распада и потери своих антигенных свойств. В редких случаях можно наблюдать болезненные картины, когда-то описываемые как „большая пищевая анафилаксия“ с припадками, напоминающими эпилептические, со рвотой, возможной потерей сознания или более легкие случаи—так называемая „малая аллергия“, для которой характерны уртикария, экземы, мигрень, приступы одышки, частые насморки, конъюнктивиты и др.

Относительно частоты аллергической сверхчувствительности к молоку нет единомыслия. Некоторые считают их

исключительно редкими, что явно неправильно, но они и не так часты, как находят другие. Наши долголетние наблюдения показывают, что молоко занимает четвертое по частоте место как возбудитель аллергических состояний после некоторых ягод (клубники, малины), яиц и внутренностей животных.

У грудных детей естественной пищей является молоко матери. Если же им дают коровье молоко, в особенности, более жирное, недостаточно разбавленное и в больших дозах, то оно может вызвать смущения, известные как молочная диспепсия. Обычные ее проявления — это характерные изменения в кале, который становится бесцветным, резкое уменьшение аппетита, вздутие животика, появление зуда, жезменные изменения кожи, частое появление чиреев, отставание в росте, а при особенно тяжелых состояниях возможны и нервные смущения, которые могут иметь плохой исход. Возникновение диспепсии, причиненной коровьим молоком, бывает весьма часто у недоношенных детей, а также и при наследственной обремененности, при предшествующих инфекционных заболеваниях и интоксикациях. Во всех этих случаях нужно принимать соответствующие предохранительные меры: если мать не может сама кормить ребенка, следует использовать обезжиренное коровье молоко, разведенное отваром зерновых и овощных соков.

Когда молочная диспепсия уже выявлена и развилась, лечение ее необходимо проводить с учетом возраста. В первые недели жизни ребенка ему назначают водяную диету на 1 день или дают только отвар из зерновых или бульон из моркови; к ним добавляется в прогрессивно нарастающих дозах кислое молоко, а позже и обезжиренное молоко, подслащенное смесью декстрина и мальтозы. В более старшем возрасте лечение состоит в значительном уменьшении нормы молока, причем оно должно быть главным образом обезжиренным или ацидофильным с увеличением пропорции сахаров. Несколько позже разрешаются мучные кашицы и овощной бульон. Большую пользу могут принести кальций и витамин А, гидролизаты казеина, а также и добавление по крайней мере 2 мг витамина А в день.

Обогащение диеты сахарами требует увеличения витаминов группы В и прежде всего В₁, В₂ и РР.

Думается, что одной из наиболее частых и важных причин, препятствующих широкому употреблению молока, является то, что взрослые, а иногда также и дети и подростки,

с течением времени отвыкшие от него проявляют к нему непереносимость. Начав снова употреблять в пищу молоко после долгого перерыва, они получают пищеварительные расстройства — газы, вздутие живота, поносы. Этот факт должен быть хорошо известен наряду с другими самыми простыми средствами, способствующими хорошему перевариванию молока.

В числе главных причин плохого усвоения молока укажем следующие:

1. Отсутствие лакфермента.

2. Недостаток солей кальция.

3. Образование больших по объему и плотных сгустков в желудке.

4. Отсутствие фермента лактазы.

5. Нарушение функций печени и выделения желчи.

Общезвестно, что для распада казеина (казеиногена) в желудке он должен быть подвергнут действию лакфермента, превращающего его в параказеин, и который со своей стороны свертывается при наличии солей кальция. Коагуляция молока — важная подготовительная фаза для его окончательного переваривания под воздействием протеолитических энзимов пищеварительного аппарата. Процесс этого воздействия протекает тем легче, чем меньше размер сгустков. Именно поэтому чрезвычайно важно, чтобы лица, с трудом переваривающие молоко, пили его медленно, ложечка за ложечкой, а в некоторых случаях через соломинку или трубочку. Поступая в желудок маленькими дозами, почти каплями, оно образует более легкие и маленькие сгустки, которые легче перевариваются.

Известно также, что у некоторых переваривание молока, принятого в натуральном виде или с добавлением кофе, происходит труднее чем в смеси с цикорием. В Институте гигиены Берлинского университета установлено, что это обуславливается образованием небольших сгустков под влиянием цикория.

Следует отметить, что при кипячении молока, немного разбавленного водой, очень часто благоприятно изменяется коагуляция в желудке, точно так же, как и минимальное добавление к нему белой муки (в пропорции 0,75%) имеет ярко выраженный эффект в отношении образования небольших сгустков.

Все процессы, имеющие место при консервировании молока, в большей или меньшей степени способствуют измене-

ниям структуры белков, изменениям еще недостаточно хорошо известным и исследованным, задачей которых является нахождение способов более легкого и полного усвоения казеина организмом. Это мнение на первый взгляд кажется чрезвычайно категорическим и находящимся в известном противоречии с некоторыми научными наблюдениями. Но все-таки остается фактом, что многие лица, никогда не переносившие молока в натуральном виде, легче приспосабливаются к сухому или к кислому молоку и др.

В некоторых случаях, как это уже было указано, причиной плохого усвоения молока может быть отсутствие лакфермента, производимого слизистой желудка. При подобных состояниях хорошие результаты обычно дает регулярный прием этого же фермента, который производится фармацевтической промышленностью.

Растворимые соли кальция также участвуют в переваривании молока. Очень полезно добавлять их к молоку в виде известкового молока, которое можно получить в любой аптеке. На стакан молока нужна чайная ложка этого молока. В других случаях с той же целью можно пить подходящую минеральную воду.

Распад молочного сахара — лактозы, происходит под влиянием специального фермента — лактазы, и только тогда он может быть усвоен организмом. Этот энзим всегда присутствует в кишечнике детей и млекопитающих животных. У взрослых его может не быть по различным причинам (при заболеваниях энтероколитами, лечении широкоспектральными антибиотиками, после операций кишечника и др.). Именно у них недостаток лактазы при приеме молока вызывает разжиженный стул ввиду того, что распад лактазы происходит не в желудочно-кишечном тракте и не абсорбируется слизистой кишок. В таких случаях нераспавшийся молочный сахар действует, как много других кристаллических веществ, например, салинных слабительных средств (английской соли и др.). Уже с 1930 г. некоторые ученые (Фoa и др.) доказали, что после того, как подопытные животные (собаки) были приучены к употреблению коровьего молока, слизистая их кишечника приобрела способность вырабатывать в достаточном количестве энзимы — лактазу. Этот типичный пример удивительного приспособления организма к производству определенных энзимов в зависимости от различных нужд, продиктованных новым, необычным видом питания, подсказывает одно из наиболее важных средств, способствующих

усвоению молока. Ясно, что надо приучить людей к приему молока сперва в небольших, а затем мало-помалу увеличивающихся дозах. Это правило является основным и относится не только к образованию лактазы, но и ко всей сложной проблеме желания, переваривания и усвоения молока. Тот факт, что пища, которая была сначала для некоторых лиц безвкусной, может впоследствии стать аппетитной в результате создания соответствующего навыка, хорошо известен с незапамятных времен. Он находит свое реальное объяснение в открытии условных рефлексов, обессмертивших физиологическое учение И. П. Павлова. Для условных рефлексов характерно то, что они резко отличаются от наследственных. Их приобретают, заучивают, усваивают, но так же легко могут и забыть. И именно поэтому молоко, которое было неприятным, неаппетитным и ввиду этого слабо усваиваемым, когда долгое время не употреблялось в пищу, становится приятным и желанным после непрерывного и длительного применения.

Чтобы закончить эту главу, упомянем об очень часто наблюдаемом состоянии непереносимости молока обычно свежего при различных воспалительных заболеваниях желчной системы, в отличие от благоприятного воздействия, которое оно оказывает на язвенную болезнь, утоляя боль и снижая кислотность. При хронических и острых воспалительных процессах — холангитах и холециститах, оно вызывает усиление болей, метеоризм и поносы. Это требует до успокоения воспаления приостановить употребление молока, заменив его брынзой, которая в большинстве случаев хорошо переносится.

Высокие биологические показатели молока обязывают нас неустанно искать способа, помогающего лучшей переносимости и усвояемости как его, так и молочных продуктов. Сначала нужно попытаться принимать гомонизированное молоко или облученное ультрафиолетовыми лучами. Польза такого облучения двойная. При воздействии их гидрохолестерин, находящийся в молоке, превращается в активный витамин D, подобный тому, который в живом организме производится под влиянием солнечных лучей. Облучение ультрафиолетовыми лучами ионизирует кальций, находящийся в молоке, и благоприятствует дальнейшему действию витамина D. Известно, что этот витамин полезен в борьбе против зубного кариеса и рахита и создает наилучшие условия для развития костной системы скелета.

МОЛОКО В ДИЕТИЧЕСКОЙ КУХНЕ

Написание этой главы о молоке продиктовано практикой. В том или ином виде молоко находит применение как основной пищевой продукт. Обстоятельное знание показаний в связи с применением молока при различных заболеваниях или, наоборот, случаев, когда его следует ограничить или вовсе избегать, имеют большое значение для благополучного исхода болезни.

Далее нами будет указано применение молока при наиболее частых и важных заболеваниях.

1. Щелочно-кислотное равновесие. Когда человек вполне здоров, в его организме существует стабильное равновесие между кислотами и основаниями. Увеличение кислот (ацидоз) и щелочей (алкалоз) являются серьезными болезненными состояниями, требующими правильного пищевого режима. Молоко оказывает определенное алкализующее действие и может с успехом противостоять состоянию ацидоза. Такое состояние представляет ацидоз у старых людей, когда естественно необходимо увеличить употребление молока, в особенности кислого, вследствие сниженной пищеварительной способности соответствующих органов.

Молоко находит широкое применение при лечении диабетного ацидоза, когда хорошо проводить молочные дни, облегчающие обмен веществ.

2. Заболевания пищеварительной системы. Цельное молоко представляет слабый возбудитель желудочных секретов. Молоко задерживается в желудке в продолжение различного времени — 200 мл молока с кофе — 2—3 часа и то же время необходимо и для 300—500 мл его без кофе. Вполне понятно, что это зависит от различных факторов: вида и жирности молока, желудочной кислотности (чем она меньше, тем скорее опорожняется желудок), наличия воспаления слизистой желудка, состояния нервной системы и др. Частично или полностью обезжиренное молоко, в особенности кислое, является более сильным возбудителем желудочной секреции и моторики.

В первые дни острого гастрита молоко исключается из диеты. Введение его происходит постепенно в зависимости от индивидуальной переносимости: сначала разбавленным слабым чаем или отваром из жита, или в виде сладких молочных кремов, каш, пудингов, суфле, пассированного несоленого творога, свежей брынзы. Необходимо

соблюдать принцип постепенной тренировки с периодическим введением новых молочных блюд. Свежее кислое молоко обычно переносится хорошо уже в первые дни заболевания. На долгое время следует запретить употребление кашкавала и других видов пикантных сыров.

Молоко надо принимать маленькими дозами, пить глотками или через соломинку и, в зависимости от рекомендации врача, охлажденным или подогретым. Если явления диспепсии (тяжесть после еды, вздутие живота) усиливаются от свежего молока, несмотря на принятые меры, необходимо перейти на кислое молоко, лучше свежесквашенное.

При хронических гастритах весьма часто наблюдается та или иная непереносимость молока, чаще всего свежего. При всех формах хронического гастрита, протекающего с уменьшенной кислотностью (желудочной ахилии), рекомендуется частично обезжиренное кислое молоко. Лучше переносится не очень соленая брынза и иногда свежий балканский кашкавал. При всех формах хронического гастрита рекомендуется свежий несоленый творог.

Молоко и молочные продукты — это основная пища при лечении диетой язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при которых рекомендуется цельное молоко и запрещаются соленые и пикантные сыры. Если язвенная болезнь сопровождается высокой кислотностью, свежее молоко может вызвать тяжесть и вздутие живота. В таких случаях его надо принимать разбавленным и маленькими дозами. Рекомендуются, кроме того, разнообразные молочные продукты и блюда: свежий несоленый творог, свежая брынза, молочные супы, каши, пудинги, суфле, паровые омлеты, свежесквашенное молоко и др. Особенно популярна молочная диета Сипи, применяемая во время острых стадий язвенной болезни. При этой диете через каждый час больной получает 100—150 г свежего цельного молока. Между отдельными приемами пищи ему даются средства, связывающие в желудке кислоты (пищевую соду и др.). Затем она постепенно расширяется: в нее вводится сливочное масло, сметана, сухари и др.

Уже в первые часы желудочных кровоизлияний разрешается цельное молоко, молочные кремы и яйца, пассированный творог, свежесквашенное молоко и т. д.

После операции желудка (резекции) может снова появиться язвенная болезнь. В таких случаях молоко применяется так же, как и при неоперированной язве, а в

других — может развиваться так называемый демпинг-синдром, при котором непереносимость молока сильно выражена — возникают поносы, вздутие живота, сердцебиение, потливость, общая слабость и др. Иногда лучше переносится кислое молоко, но и его следует применять очень осторожно. Но вообще лучше переносится брынза.

При хронических запорах хороший результат дает кислое молоко. Рекомендуется пить каждое утро натощак стакан разбавленного кислого молока, мытеницы с добавлением пчелиного меда, смоквы, льняного семени или варенья из роз.

При острых энтероколитах совершенно запрещается свежее молоко, а в первые дни и кислое. Хорошо переносится обессоленная брынза чаще в виде „попары“ — из сухаря и брынзы, залитых горячей водой. После прекращения острых явлений разрешается кислое молоко.

При хронических энтероколитах очень часто наблюдается непереносимость молока, в особенности свежего. В таких случаях рекомендуется частично обессоленная брынза, обезжиренное кислое молоко и ограниченное количество сливочного масла.

3. Молоко и молочные продукты являются основной пищей при заболевании печени. Здесь редко наблюдается непереносимость главным образом свежего молока. Особенно полезен свежий несоленый творог, богатый незаменимыми аминокислотами метионином и холином, препятствующим жировому вырождению печени. При подобном заболевании широко используются молочные продукты, но запрещаются острые и пикантные сыры. Не рекомендуется употребление большого количества маслянистых продуктов.

Кроме того, полезно периодическое проведение молочно-фруктовых разгрузочных дней.

4. При уратных камнях в почках молоко и молочные продукты разрешаются в полной мере, ввиду того, что они лишены пуриновых веществ. При образовании фосфатных камней молоко и молочные продукты запрещаются за исключением сливочного масла и сметаны.

5. При заболевании почек — остром и хроническом нефрите острой фазы молоко и молочные продукты ограничиваются до 500 мл, причем они должны быть полностью лишены поваренной соли.

При хроническом нефрите молоко является

основной пищей, при этом лучше переносится кислое молоко. И здесь не разрешаются соленые и пикантные сыры.

6. При ожирении обезжиренное молоко, свежий несоленый творог, мытеница и другие обезжиренные продукты, бедные поваренной солью — главный источник полноценных белков. Часто назначаются разгрузочные молочные дни.

7. При заболевании сердечно-сосудистой системы молоко и молочные продукты являются основной пищей. Однако не разрешаются молочные продукты, богатые поваренной солью. Таким образом следует употреблять в пищу несоленый творог и свежую брынзу. Особенной популярностью пользуется молочный режим Карела. В своем первоначальном виде он предлагал больному по 800—2000 мл молока в день, распределенного на небольшие дозы в 100—150 мл с маленьким сухарем или предпочтительнее с вареным картофелем. Ввиду однообразия и малой калорийности (1300 калорий, получаемых из 2 л молока, а также ввиду отсутствия в молоке железа) этот режим может применяться лишь короткое время. Сегодня чаще используется расширенная диета Карела, состоящая из четырех последовательных циклов. Каждый отдельный цикл продолжается в течение 5—7 последовательных дней.

1. Молока 800 мл, 2 яйца, 200 г несоленого хлеба, 100 мл фруктового сока. Состав: Б 49, Ж 39, У 140; калорий 1100.

2. Добавляются вареные и протертые овощи со сливочным маслом: 500 г свещей, 20 г сливочного масла. Состав: Б 57, Ж 55, У 240; калорий 1700.

3. Добавляются молочные рисовые или манные каши с сахаром: 50 г риса, 100 мл молока, 10 г сахара. Кроме того, 200 г сырых фруктов. Состав: Б 64, Ж 58, У 347; калорий 2020.

4. Добавляется 100 г вареной телятины. Состав: Б 83, Ж 69, У 350; калорий 2210.

При гипертонической болезни рекомендуются дни, когда употребляется только кислое молоко и картофель.

8. Усилительные режимы. При применении усилительных режимов молоко является основной пищей. Рекомендуются разнообразные, обогащенные яйцами молочные блюда: крем „Шато“, крем по-английски, молочно-кислая паста с добавлением меда, грецких орехов или яиц, сметановая молочная паста, блюда из свежего творога. Ледерер советует взбить 200 г яичного белка с 40—50 г сахара,

добавив 400 г свежей брынзы или творога и 20 г сливочного масла.

Усилительные пищевые режимы применяются преимущественно после истощающих болезней, при туберкулезе, после операций, при усиленном физическом труде и др.

9. При заболевании нервной системы с повышенной возбудимостью — молоко и молочные продукты — основная пища. Рекомендуются разгрузочные молочно-сахарные и фруктово-овощные режимы. Следует избегать пикантных и очень соленых молочных продуктов.

10. При острых лихорадочных состояниях и невыясненных заболеваниях молоко, в особенности, кислое, мытеница, несоленый творог, молочные кремы и каши, пудинги и суфле, молочные напитки представляют единственную пищу, которую больной охотно принимает. И при таком состоянии молоко — основной источник полноценных белков, обеспечивающий образование защитных антител против инфекционных заболеваний. При тяжелом протекании болезни и высокой температуре для больного разбавленное кислое молоко, попара с брынзой, свежие фрукты и фруктовые соки приятны и полезны.

11. Разгрузочные дни. При хронических заболеваниях печени, сердечно-сосудистой системы, при гипертонической болезни, атеросклерозе, острых и хронических болезнях почек, нарушениях обмена веществ (подагре, ожирении, диабете), при нервных заболеваниях и др. рекомендуется периодическое проведение разгрузочных дней, которые облегчают обмен веществ и деятельность внутренних органов, позволяют организму легче и свободнее освобождаться от задержавшихся отходов пищевых продуктов (мочевой кислоты, мочи и т. д.) и ускоряют его выздоровление. В эти разгрузочные дни можно употреблять в пищу различные фрукты и овощи (клубнику, виноград, абрикосы, персики, яблоки, тыкву) или они могут быть сахарнокомпотными, исключительно молочными и др.

Чрезвычайно эффективны разгрузочные дни (через каждые 10—15 дней), когда пищей служит кислое молоко, к которому добавляют или не добавляют сахар, мед, фрукты и картофель.

При проведении этих дней больному нужно посоветовать ограничить свою физическую активность, а в более тяжелых случаях оставаться в постели.

СОТНОШЕНИЕ МЕРЫ И ВЕСА НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТОВ

Ввиду того, что не в каждом хозяйстве имеются бытовые весы, то для облегчения домохозяек приводим несколько практических мер:

| | | |
|--------------------|---|--------------------------------------|
| 1 чайная ложка | сахара | 5 г |
| 1 | соли | 5 " |
| 1 | муки | 3 " |
| 1 | риса . | 4 " |
| 1 | манной крупы | 4 " |
| 1 | жидкого жира | 5 " |
| 1 | молока | 3 " |
| 1 | " " воды | 3 " |
| 1 столовая ложка | сахара | 25 " |
| 1 | соли | 25 " |
| 1 | муки | 15 " |
| 1 | риса . . . | 25 " |
| 1 | манной крупы . . . | 20 " |
| 1 | молотых орехов или миндаля | 12 " |
| 1 | жидкого жира | 15—20 г |
| 1 | молока | 15 г |
| 1 | " " воды | 15 " |
| 1 кофейная чашечка | сахара | 60—70 г |
| 1 | соли | 60—70 г |
| 1 | муки | 50 г |
| 1 | риса . . . | 60 " |
| 1 | манной крупы | 50 " |
| 1 | толченых орехов | 50 " |
| 1 | " жидкого жира | 60—70 г |
| 1 | " молока | 50—60 " |
| 1 | " " воды | 50—60 " |
| 1 стакан | сахарного песка | 220 г |
| 1 | " сахарной пудры | 200 " |
| 1 стакан | соли | 220 " |
| 1 | муки | 150 " |
| 1 | риса . . . | 210 " |
| 1 | манной крупы | 200 " |
| 1 | молотых орехов | 140 " |
| 1 | жидкого жира | 220 " |
| 1 | молока | 200 " |
| 1 | " воды | 200 " |
| 1 килограмм | сладкого стручкового перца сорта „Сиврия“ | 20—25 шт. |
| 1 килограмм | сладкого стручкового перца сорта „Капия“ | 12—14 шт. |
| Клубень | картофеля средней величины | весит приблизительно 100 г |
| Помидор | средней величины | весит приблизительно 100 г |
| Головка | репчатого лука (более крупная) | весит приблизительно 100 г |
| Яйцо | весит приблизительно | 50 г |

БЛЮДА, ПРИГОТОВЛЕННЫЕ ИЗ МОЛОКА И МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ

Во всех рецептах используется коровье молоко и сливочное масло.

МОЛОЧНЫЕ СУПЫ

Эти питательные супы готовят из обыкновенного молока или сухого. Приготовление их несложно. При этом следует использовать кастрюлю с толстым дном, чтобы молоко не пригорало. По той же причине варить молочные супы надо на слабом огне.

1. Суп молочный детский

Продукты: 50 мл молока, 5 г риса (манной крупы), 10 г брынзы, 3 г сливочного масла, 1/4 яичного желтка, 60 мл воды.

Приготовление. Рис отварить в воде до мягкости, затем влить молоко. Брынзу мелко крошить, хорошо смешать со взбитым желтком и заправить суп. Перед окончанием варки добавить масло.

Рекомендуется для детей раннего возраста (от 6 месяцев до 2 лет).

2. Суп молочный рисовый

Продукты: 250 мл молока, 1 столовая ложка риса, 10 г масла, немного сахара и соли (в зависимости от заболевания).

Приготовление. Рис хорошо промыть и проварить в небольшом количестве воды. Затем влить кипящее молоко, добавить немного соли и сахара. Варить при кипении еще 20 минут. Перед подачей на стол положить масло.

Рекомендуется для маленьких детей при заболевании желудка, почек, печени.

3. Суп молочный манный

Продукты: 100 мл молока, 250 мл воды, 60 г манной крупы, 1/4 яйца, 30 мл морковного сока, 10 г масла.

Приготовление. В кипящую воду всыпать тонкой струйкой манную крупу и варить до готовности. Молоко

вскипятить и соединить с манной крупой, пропустив ее через дуршлаг. Суп довести до кипения, снять с огня, заправить яйцом, прибавив и морковный сок. Перед подачей на стол положить масло.

Рекомендуется при тех же заболеваниях, как и суп № 2.

4. Суп молочный с овсяными хлопьями

Продукты: на 1 л молока — 1 стакан овсяных хлопьев, 1 чайная ложка сахара, 1 столовая ложка масла.

Приготовление. В кипящее молоко всыпать хорошо промытые овсяные хлопья. Суп варить при кипении до готовности. В конце варки добавить немного соли, сахар, масло.

Рекомендуется как богатый источник витаминов группы В для маленьких детей и пожилых людей.

5. Суп молочно-овсяный с яйцом — протертый

Продукты: 40 г овсяных хлопьев, 50 г сливок, 100 мл молока, 500 мг воды, 10 г масла, 1/2 яйца.

Приготовление. Овсяные хлопья отварить в воде, протереть сквозь сито, залить молоком и довести до кипения. Сливки, яйцо и масло хорошо смешать и влить в суп.

Рекомендуется для маленьких детей, при заболеваниях желудка и инфекционных болезнях.

6. Суп молочный с макаронами

Продукты: 30 г брынзы, 30 г макарон, 10 г сыра, 100 мл молока, 10 г масла, 1/4 лимона.

Приготовление. Макароны измельчить и отварить в подсоленной воде. Затем откинуть на сито и когда вода стечет, положить в кипящее молоко вместе с накрошенной брынзой. Кипятить несколько минут. Перед подачей на стол положить в суп масло, посыпать натертым сыром и сбрызнуть лимонным соком. Можно заправить яйцом.

Рекомендуется для здоровых людей всех возрастов, при заболеваниях желудка, почек, печени, сердечно-сосудистой системы.

7. Суп молочный с картофельными клецками

Продукты: на 1 л молока — 3—4 картофелины, 2 яйца, 3—4 ст. ложки муки, 1 ст. ложка масла.

Приготовление. Сваренный протертый картофель, сырые яичные желтки и муку смешать, посолить, затем прибавить взбитые яичные белки и снова перемешать. Полученное пюре брать столовой ложкой, края обрывать, затем чайной ложкой, смоченной в горячей воде, отделять клецки и опускать их в горячее молоко. Варить клецки при самом слабом кипении без крышки 10—12 мин., после чего суп посолить и добавить масло. Молочный суп можно приготовить и с клецками из манной крупы.

Рекомендуется при любом возрасте, но особенно для детей и пожилых людей при заболеваниях желудка, почек, сердечно-сосудистой системы, печени.

8. Суп молочный манный с тыквой

Продукты: 350 мл молока, 100 г тыквы, 25 г манной крупы, 15 г сахара, 10 г масла, 100 мл воды.

Приготовление. Очищенную и нарезанную небольшими кусочками тыкву припустить в воде до мягкости, затем хорошо размять вилкой. В кипящее молоко тонкой струйкой всыпать манную крупу. Кипятить минут десять, затем добавить пюре из тыквы и сахар. Перед подачей на стол положить масло.

Рекомендуется для маленьких детей, при запоре, заболеваниях почек, печени, сердечно-сосудистой системы.

9. Суп молочный с цветной капустой

Продукты: 200 мл молока, 100 г цветной капусты, 100 г картофеля, 20 г риса, 10 г масла, 400 мл воды.

Приготовление. Очистить и нарезать картофель, разделить на отдельные соцветия цветную капусту, влить воду и поставить варить на слабом огне до мягкости. Затем протереть сквозь сито. Рис промыть и отварить в воде до полной готовности, протереть и соединить с овощным пюре. Влить кипяченое молоко, хорошо размешать и довести до кипения. Перед подачей на стол положить масло.

Рекомендуется для маленьких детей, при заболеваниях желудка, печени, почек, сердечно-сосудистой системы.

10. Суп молочный со свежими помидорами

Продукты: 250 мл молока, 400 г спелых помидоров, 15 г вермишели, 10 г масла, зелень петрушки.

Приготовление. Помидоры промыть, нарезать и припустить в воде до мягкости (10 мин.). Затем протереть через дуршлаг. К полученной жидкости прибавить вермишель и молоко. Суп кипятить до готовности вермишели. Перед подачей на стол положить масло и мелко нарезанную зелень петрушки (для здоровых людей — и молотый черный перец).

Рекомендуется для маленьких детей, при заболеваниях желудка, печени, почек, сердца.

11. Суп-пюре из картофеля

Продукты: 150 г картофеля, 10 г моркови, 100 мл молока, 10 г масла, 1/4 яйца, 7 г муки, немного репчатого лука, петрушки, соли, 10 г хлеба.

Приготовление. Картофель отварить в воде и протереть сквозь сито. Морковь и репчатый лук припустить и прибавить к протертому картофелю. Спассеровать муку (без жира), развести холодным молоком, влить в суп и довести его до кипения. Перед подачей на стол суп заправить маслом и положить гренки. Если суп очень густой, разбавить его молоком или водой и снова довести до кипения.

Рекомендуется для здоровых людей всех возрастов, при диетическом питании — заболеваниях желудка (без лука), кишечника (на бульоне вместо молока), печени, почек, сердечно-сосудистой системы.

Таким же способом можно приготовить крем-суп и из других овощей — горошка, кабачков, грибов, шпината и др.

12. Холодный суп „Таратор“

Продукты: 120 г кислого молока (простокваши), 80 г огурцов, 5 г растительного масла, соль, уксус, чеснок, укроп.

Приготовление. Очищенный чеснок хорошо сточь в ступке, влить растительное масло и растереть до образования кашицы. Затем добавить к кислому молоку, хорошо размешанному с укропом, и мелко нарезанным огурцам. Развести водой до необходимой густоты. Перед подачей на стол положить кусочки льда.

Широко рекомендуется при рациональном и детском

питании, а также при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, но без прибавления соли, при заболеваниях желудка (без чеснока или с небольшим количеством, причем огурцы следует натереть на терке), при заболеваниях печени и почек (без чеснока).

13. Таратор с кислым молоком и орехами

Продукты: 120 г кислого молока, 80 г огурцов, 5 г растительного масла, 25 г ядер грецкого ореха, уксус, укроп, соль и чеснок (по вкусу).

Приготовление. К приготовленному таратору (см. рецепт № 12) прибавить толченые орехи.

Орехи придают особый вкус обыкновенному таратору и повышают его питательные свойства.

Широко рекомендуется при рациональном, детском и диетическом питании (см. рецепт № 12).

14. Суп-пюре из курицы (100 г)

Продукты: 25 г куриного мяса, 25 мл молока, 3 г масла, 5 г моркови, 2 г сельдерея, 3 г репчатого лука, 1/4 желтка.

Приготовление. Сварить бульон из куриного мяса и овощей. Сваренное мясо вынуть из бульона и пропустить 2 раза через мясорубку. Бульон процедить, довести до кипения и добавить смолотое мясо. Масло растереть с мукой, полученную крошку ввести в кипящий бульон и варить несколько минут. В конце прибавить горячее молоко и яичный желток.

Рекомендуется при детском питании.

Таким же способом можно приготовить суп-пюре из телятины или говядины.

15. Суп-пюре из мозгов (100 г)

Продукты: 20 г мозгов, 30 г картофеля, 25 мл молока, 3 г репчатого лука, 3 г масла, петрушка.

Приготовление. Очищенный картофель нарезать и залить кипятком. Прибавить петрушку и репчатый лук. Овощи варить в кастрюльке, накрытой крышкой, затем вместе с отваром протереть сквозь сито. Мозги замочить в холодной воде на 30—40 мин., затем удалить пленку; очищенные мозги варить на слабом огне в течение 10—15 минут, затем протереть сквозь сито и смешать с протертыми ово-

шами. Суп развести горячим молоком, посолить и довести до кипения. Перед подачей на стол заправить сливочным маслом.

Рекомендуется при детском питании.

16. Суп-пюре из печени (100 г)

Продукты: 30 г печени, 30 г хлеба, 15 мл молока, 5 г масла, 1/4 яичного желтка, 50 г бульона.

Приготовление. Сырую печень очистить от пленки и желчных протоков, вымыть, нарезать, пропустить через мясорубку с частой решеткой и смешать с хлебом, предварительно замоченным в молоке (использовать часть молока). Затем прибавить яичный желток и масло. Полученную смесь хорошо размешать, протереть сквозь сито и ввести в кипящий бульон. Варить 5—6 минут.

Рекомендуется при детском питании.

17. Суп молочный с брынзой (100 г)

Продукты: 50 мл молока, 3 г риса (манной крупы), 10 г брынзы, 3 г масла, 1/4 яйца.

Приготовление. Рис отварить в подсоленной воде до мягкости. Затем влить молоко. Брынзу накрошить, хорошо смешать со взбитым яйцом и заправить суп. В горячий суп положить сливочное масло.

Рекомендуется при детском питании.

МОЛОКО С РАЗЛИЧНЫМИ ДОБАВЛЕНИЯМИ

18. Какао с молоком

Продукты: 1/4 л молока, 1 чайная ложка какао, 2 чайные ложки сахара.

Приготовление. Какао-порошок смешать с сахаром, добавляя понемногу молоко до получения однородной смеси. Затем тонкой струей влить горячее молоко, довести до кипения и снять с огня. Подавать на стол горячим или охлажденным. Если какао подают охлажденным, прибавить к нему 1 столовую ложку холодного фруктового сока.

Рекомендуется при детском и диетическом питании, а также и для здоровых людей.

19. Какао со взбитыми сливками

Продукты: 2 чайные ложки какао, 3 чайные ложки сахара, 1 стакан воды, 50 г сливок.

Приготовление. Какао-порошок растворить в горячей воде, охладить и разлить в стаканы. Затем прибавить взбитые с небольшим количеством сахара сливки.

Рекомендуется при детском питании.

20. Какао с мороженым

Продукты: 2 чайные ложки сахара, 1 чайная ложка какао-порошка, 1 стакан воды, 2 шарика молочного мороженого.

Приготовление. Какао развести в горячей воде и охладить. Положить мороженое в фужер и залить охлажденным какао.

Рекомендуется при детском питании и для здоровых людей.

21. Напиток, приготовленный из молока, какао и мороженого

Продукты: 2 чайные ложки какао, 2 чайные ложки сахара, 2 столовые ложки молока, 1 шарик мороженого, 2 шт. печенья (бишкотов).

Приготовление. Какао развести в горячей воде, охладить и налить в фужер. Затем влить кипяченое и охлажденное молоко, хорошо размешать. Сверху положить шарик мороженого. Напиток подать на стол с печеньем.

Рекомендуется при детском питании и для здоровых людей.

22. Молоко с шоколадом, яичным желтком и взбитыми сливками

Продукты: 250 мл молока, 1 яичный желток, 1 столовая ложка сливок, 20 г сахара, 50 г шоколада.

Приготовление. Шоколад развести горячим молоком, размешать (см. рецепт № 18) и охладить. Влить тонкой струей взбитый яичный желток, непрерывно помешивая, а затем добавить взбитые сливки. Сливки надо взбивать на холоде. Смесь взбить в пену и немедленно подавать на стол.

Рекомендуется при детском питании.

23. Молочный коктейль с какао (для укрепления организма)

Продукты: 150 мл молока, 50 г пчелиного меда, 2 яичных желтка, 10 г сливочного масла (или 20 г сливок), 30 г какао (или шоколада) и ванилин.

Приготовление. Желтки растереть, прибавив мед и теплое молоко. Затем постепенно ввести остальные продукты, не прекращая взбивания.

Рекомендуется при детском питании и для здоровых людей, нуждающихся в усиленном питании.

24. Молоко с шоколадом

Продукты: 150 мл молока, 30 г шоколада, 10 г сахара.

Приготовление. Шоколад натереть на терке, залить горячим молоком (небольшой частью всего количества); при необходимости можно подогреть на слабом огне; размешивать до полного растворения шоколада, затем прибавить сахар и остальную часть молока. Смесь процедить и подать на стол, как какао с молоком.

Рекомендуется при детском питании.

25. Шоколадный эликсир

Продукты: 1/2 л молока, 2 яичных желтка, 100 г сахара, 50 г шоколада, ванилин.

Приготовление. Желтки с сахаром хорошо растереть. Влить тонкой струей теплое молоко. В течение нескольких минут кипятить смесь на слабом огне, непрерывно помешивая. Затем снять с огня и прибавить натертый шоколад и ванилин. Крем охладить, размешать и сразу подать на стол.

Рекомендуется при детском питании.

МОЛОЧНЫЕ СОУСЫ

26. Соус бешамель

Продукты: 120 мл молока, 10 г сливочного масла, 10 г муки.

Приготовление. Муку спассеровать без жира до образования слабо золотистого цвета. Постепенно влить холодное молоко, непрерывно размешивая; полученную

кашицу ввести в кипящее молоко, не прекращая размешивания, и варить до образования соуса средней густоты. Затем посолить и положить сливочное масло.

Соус подавать к отварному мясу, рыбе, овощам.

Другой способ приготовления. Муку слегка спассеровать с маслом, затем медленно и постепенно влить горячее молоко, непрерывно размешивая. Посолить по вкусу.

Этим соусом также заливают мясо, рыбу, овощи.

Первый способ приготовления применяется в диетической кухне, а второй — для здоровых людей.

Используя этот соус в качестве основного, можно приготовить разнообразные виды соусов посредством добавления разных продуктов: томатного соуса, припущенной и протертой моркови и пр.

27. Соус сметанный

Продукты: 1 стакан сметаны, 1 столовая ложка муки, 10 г сливочного масла, коренья для супа.

Приготовление. Муку слегка спассеровать на масле, затем развести овощным отваром ($\frac{1}{2}$ стакана) и добавить 1 стакан сметаны. Соус кипятить несколько минут, потом посолить и процедить.

Рекомендуется к различным вегетарианским котлетам, а также и к мясу. Соус готовят преимущественно в рациональной кухне и при усиленном питании.

Этот соус можно использовать как основной для приготовления сметанно-томатного соуса, добавив 40 г помидоров (на одну порцию). Помидоры надо предварительно очистить от кожицы и протереть сквозь сито. Этот соус можно заправить яйцом.

28. Соус с какао № 1

Продукты: 20 г белой муки, 20 г какао, $\frac{1}{2}$ л воды, 150 г сахара и 50 мл рома.

Приготовление. Муку и какао смешать и развести небольшим количеством холодной воды до консистенции сметаны. Остальное количество воды (оставшееся от $\frac{1}{2}$ л) довести до кипения, всыпав сахар. В приготовленный сироп влить тонкой струей смесь муки с какао, непрерывно размешивая во избежание образования комочков. Соус варить

несколько минут на слабом огне, затем снять с огня и ароматизировать ромом.

Этим соусом заливают кремы, пудинги, бине суфле и др.

29. Соус с какао № 2

Продукты: 1/4 л молока, 15 г какао, 100 г сахара, 8 г муки, 1 порошок ванилина.

Приготовление. Муку и какао развести небольшим количеством воды до образования гладкой смеси. Затем тонкой струей влить горячее молоко. Полученную смесь кипятить на слабом огне в течение нескольких минут, непрерывно помешивая. Потом снять с огня и ароматизировать ванилином.

Этим соусом заливают кремы, пудинги, бине суфле и др.

30. Соус шоколадный „Шато“

Продукты: 100 мл молока, 40 г сахара, 5 г какао, 5 г шоколада, 3 г муки, 5 г сливочного масла.

Приготовление. Какао и муку развести молоком всыпать сахар и довести до кипения, непрерывно помешивая. Затем добавить размягченный шоколад и размешать. Потом положить масло, причем оно должно медленно растаять, во избежание образования корочки на смеси. Готовый соус охладить и процедить сквозь ситечко. Соус используют как подливку к кремам, мороженому, молочному киселю, рисовой каше, манной каше и пр. для повышения их питательности и улучшения вкуса.

31. Соус шоколадный № 1

Продукты: 100 г шоколада, 400 мл молока, 3 яичных желтка, 40 г сахара и немного горячей воды.

Приготовление. Шоколад натереть на терке, залить небольшим количеством горячей воды и горячим молоком и выдержать до полного растворения шоколада. Желтки растереть с сахаром и понемногу добавить к теплой молочно-шоколадной смеси. Соус варить на слабом огне. Как только соус загустеет, снять его с огня, не доводя до кипения.

Соус используют как подливку к блинчикам, пудингам, бине суфле.

32. Соус шоколадный № 2

Продукты: 400 мл молока, 200 г сахара, 2 яичных желтка, 50 г шоколада и 10 г муки.

Приготовление. Молоко довести до кипения и всыпать сахар. Муку развести в небольшом количестве воды и влить тонкой струей в кипящее молоко вместе с натертым шоколадом и растертыми желтками. Смесь варить на слабом огне, непрерывно помешивая, но не доводя до кипения.

Соус используют как подливку к блинчикам, пудингам, бине суфле.

МОЛОЧНЫЕ КАШИ

33. Каша детская молочная с мукой (100 г) или с манной крупой

| Продукты: | для 5% | для 10% |
|--------------------------|--------|---------|
| спасерованная (без жира) | | |
| мука (манная крупа) | 5 г | 8 г |
| сахар | 5 " | 8 " |
| молоко | 75 мл | 75 мл |
| вода | 30 мл | 50 мл |

Приготовление. Муку развести небольшим количеством воды до образования густой кашицы. В молоко влить остальное количество воды и вскипятить. Затем добавить сахар и постепенно влить мучную кашицу, постоянно помешивая. Кашу кипятить минут десять на слабом огне. Рекомендуется для детей в возрасте от 6 до 12 месяцев.

34. Каша детская с мукой и маслом (100 г)

Продукты: 5 г муки, 5 г сливочного масла, 5 г сахара, 50 мл молока, 500 мл воды.

Приготовление. Масло разогреть, всыпать муку и помешивать до образования золотистого цвета. Постепенно влить воду и молоко, не прекращая размешивания. Кашу варить при кипении минут десять, затем всыпать сахар и слегка посолить. Рекомендуется для детей в возрасте от 8 до 12 месяцев. Не разрешается при заболеваниях печени и желчных протоков.

35. Каша из дробленой овсяной или пшеничной крупы

Продукты: 40 г крупы, 10 г сливочного масла, 100 мл молока, 400 мл воды.

Приготовление. Крупу перебрать, просеять и промыть. Залить водой, закрыть кастрюлю крышкой и варить на слабом огне 10—15 мин. Затем положить масло и продолжать варить кашу еще 2 часа. Потом влить молоко и довести кашу до кипения.

Рекомендуется как ценный источник витаминов при острых заразных болезнях, в детской кухне, после тяжелых заболеваний, заболеваний желудка и пр.

36. Молочная рисовая каша

Продукты: 20 г риса, 100 мл молока, 20 г сахара, 5 г сливочного масла.

Приготовление. Промыть рис, засыпать в кипящую воду и варить минут 10, после чего выложить на дуршлаг или решето. Как только вода стечет, переложить рис в кастрюлю с подсоленным горячим молоком и, помешивая, варить его на слабом огне. Затем положить сахар. При подаче на стол в кашу положить сливочное масло.

Рекомендуется при заболеваниях желудка, печени, почек, сердечно-сосудистой системы, для пожилых людей (без соли), для маленьких детей.

37. Молочная рисовая каша с томатом и сыром (брынзой, творогом)

Продукты: те же, как и в рец. 36, плюс 40 г сыра (бры из, творога) и 40 г томатного сока без сахара.

Способ приготовления такой же, как и в рец. 36. В готовую кашу влить томатный сок и сверху посыпать натертым сыром (брынзой).

Рекомендуется для маленьких детей и пожилых людей, при заболеваниях желудка, сердечно-сосудистой системы, почек.

33. Манная каша

Продукты: 25 г манной крупы, 200 мл молока, 20 г сахара, 10 г сливочного масла, 200 мл воды, ванилин.

Приготовление. В кипящую воду тонкой струйкой всыпать крупу и, помешивая, варить на слабом огне. Постепенно влить подслащенное горячее молоко и продолжать варить до загустения. После этого положить сливочное масло и ванилин.

Рекомендуется при тех же заболеваниях, как и рисовая каша.

39. Макароны с сыром запеченные

Продукты: 100 г макарон, 20 г сыра, 15 г сливочного масла.

Приготовление. Хорошо сваренные макароны заправить маслом или томат-пюре, выложить в форму, посыпать натертым сыром, сбрызнуть маслом. Запекать в сильно нагретом духовом шкафу до образования золотистой корочки. Перед подачей на стол полить маслом (небольшим количеством).

Разрешается при заболеваниях печени и желчи, желудка (при хронических гастритах и язвенной болезни), но без корочки, сердечно-сосудистой системы, когда нет необходимости в абсолютно бессолевом диетическом режиме.

Широко рекомендуется при рациональном и детском питании.

40. Макароны с молоком запеченные

Продукты: 85 г макарон, 100 мл молока, 2 яйца, 15 г сахара, 10—15 г сливочного масла.

Приготовление. Макароны заложить в кипящую подсоленную воду и варить 15 мин., слить с них отвар и влить горячее молоко. Продолжать варить макароны до готовности при слабом кипении. Сваренные макароны охладить приблизительно до 70°C. Затем прибавить к ним сахар (или соли по вкусу) и взбитые яйца. Хорошо размешав, выложить на сковороду, смазанную маслом и посыпанную панировочными сухарями, ровным слоем толщиной не более 4 см, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу. Перед подачей на стол нарезать порционными кусками и по желанию полить маслом или сладким соусом.

Рекомендуется при заболеваниях желудка, печени (необходимо уменьшить количество яичных желтков и количество

жира; эти условия необходимо соблюдать и при атеросклерозе), сердечно-сосудистой системы (не следует добавлять соли), почек — при хронических нефритах (ограничивается мясной белок), при детском питании.

БЛЮДА ИЗ ОВОШЕЙ (ПРИГОТОВЛЕННЫЕ С ДОБАВЛЕНИЕМ МОЛОКА)

41. Пюре из шпината с соусом бешамель (см. рецепт № 26)

Продукты: 200 г свежего шпината, 100 г молочного соуса средней густоты, 10 г сливочного масла, соли или сахара по вкусу, 1/2 яйца.

Приготовление. Листики шпината перебрать, промыть в холодной воде, сложить в кастрюлю, подлить немного кипящей воды и варить на сильном огне под крышкой. Сваренный шпинат протереть. Одновременно приготовить молочный соус бешамель, который смешать со шпинатом, добавив соли или сахара по вкусу. Все хорошо прогреть. Перед подачей на стол на шпинат положить очищенное яйцо (1/2), сваренное в мешочек.

Не разрешается при заболеваниях печени и желчи, при почечно-каменной болезни.

Рекомендуется для детей, больных анемией, а также и после инфекционных заболеваний.

Не разрешается при энтероколитах.

При заболеваниях сердечно-сосудистой системы не следует добавлять соль, а при диабете — нельзя добавлять сахар.

42. Цветная капуста, запеченная под соусом бешамель

Продукты: 130 г цветной капусты, 100 г соуса бешамель (средней густоты), 5 г сыра, 10 г сливочного масла.

Приготовление. Хорошо очищенную цветную капусту отварить, выложить в посуду, смазанную маслом, залить горячим молочным соусом (можно и сметанным соусом), посыпать натертым сыром, сбрызнуть оставшимся сливочным маслом. Запекать в духовом шкафу до образования золотистой корочки.

Рекомендуется при хронических желудочных и кишечных заболеваниях, без ярко выраженных воспалительных явлений,

при заболеваниях печени, сердечно-сосудистой системы, почек и нарушении обмена веществ (диабете и пр.), при повышенном кровяном давлении и при детском питании.

43. Кабачки, запеченные под соусом бешамель

Продукты: 260 г молодых кабачков, 15 г сливочного масла, 100 г соуса бешамель, 5 г сыра.

Приготовление. Молодые кабачки вымыть, очистить, нарезать кружочками и слегка обжарить в масле. Затем уложить в подходящую посуду, залить молочным соусом, посыпать натертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу. Перед подачей на стол можно полить небольшим количеством растопленного масла.

Вследствие того, что жир подвергается жарке, это блюдо не рекомендуется при заболеваниях желудка и печени.

Разрешается при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, почек, повышенном кровяном давлении, а также и при рациональном и детском питании.

44. Картофельное пюре с молоком

Продукты: 150 г картофеля 75 мл молока 5 г сливочного масла, соли по вкусу.

Приготовление. Вымытый картофель варить в кастрюльке под крышкой приблизительно 45 минут, сразу же очистить от кожцы, протереть сквозь сито или пропустить через пресс. Снова поставить на средний огонь, посолить, добавить немного масла и постепенно олить горячее молоко (от холодного молока пюре приобретает серый оттенок), быстро размешивая деревянной ложкой. Затем положить оставшееся количество масла.

Для большей питательности можно добавить яичный желток.

Картофельное пюре с молоком находит широкое применение как основное блюдо или гарнир при диетическом, рациональном и детском питании.

Рекомендуется при заболеваниях желудка (гастритах и язвенной болезни), печени, сердечно-сосудистой системы и почек (при последних трех заболеваниях пюре не следует солить).

45. Картофель в молоке

Продукты: 225 г картофеля, 100 мл молока, 20 г сливочного масла, 2 г муки, петрушка, соли по вкусу.

Приготовление. Хорошо очищенный и вымытый картофель нарезать кубиками, положить в кастрюльку, залить горячей водой и варить минут 10. Затем воду слить, картофель залить горячим молоком, посолить и варить еще 20—30 мин. до мягкости. К сваренному картофелю прибавить сливочное масло и муку, непрерывно размешивая деревянной ложкой во избежание пригорания. Перед подачей на стол картофель посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Рекомендуется при заболеваниях желудка (хронических гастритах и язвенной болезни после затихания болей), при заболеваниях печени, сердечно-сосудистой системы и гипертонии (не добавлять соли).

46. Фасоль в молочном соусе

Продукты: 50 г фасоли, 100 мл молока, 5 г муки, 15 г сливочного масла, петрушка, соли по вкусу, молотый сладкий красный перец.

Приготовление. Фасоль следует варить в кастрюльке под крышкой до мягкости зерен без прибавления соли, на слабом огне, но при постоянном кипении. Обычно варка продолжается 2 часа. При этом не следует добавлять питьевую соду, так как она разрушает витамин В₁ и ухудшает вкус блюда. Не следует прерывать кипения или добавлять холодную воду (при сгущении надо добавить горячей воды). При варке некоторых сортов фасоли периодически следует удалять шумовкой образующуюся на поверхности пену.

К хорошо сварившейся фасоли прибавить молочный соус, смесь размешать и довести до кипения. Готовое блюдо подать на стол в предварительно прогретой глубокой тарелке, положив сверху небольшой кусочек сливочного масла.

Фасоль в молочном соусе это обогащенное блюдо из бобовых, содержащее полноценный белок. Его следует рекомендовать при рациональном и детском питании. Не рекомендуется при заболеваниях желудка и кишечника.

Рекомендуется при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, но в ограниченном количестве и без добавления соли.

47. Морковь с кислым молоком

Продукты: 200 г моркови, 200 г кислого молока, соли по вкусу, 10 мл растительного масла.

Приготовление. Хорошо очищенную морковь натереть на крупной терке, слегка посолить и выдержать немного, ничем не накрывая. Затем заправить кислым молоком, предварительно хорошо смешав его с растительным маслом.

Рекомендуется на утренний завтрак при хроническом запоре.

48. Вегетарианская запеканка с молоком

Продукты: 200 г картофеля, 20 г сливочного масла, 10 г репчатого лука, 50 г брынзы, 10 г риса, 1/2 яйца, 10 г муки, петрушка, соль, молотый сладкий красный перец, 100 мл молока.

Приготовление. Нарезанный кусочками картофель и репчатый лук припустить в небольшом количестве воды. Рис отварить в воде. Картофель переложить на сковороду, посыпать крошеной брынзой, сверху уложить ровным слоем сваренный рис. Запечь в духовом шкафу, затем залить яично-молочной смесью, добавив муку, и снова запечь. Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и, по желанию, молотым красным или черным перцем.

Широко рекомендуется при рациональном и детском питании, при диабете, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (брынзу предварительно хорошо вымочить в воде), при хронических заболеваниях печени и пр.

49. Кабачки огрэтэн

Продукты: 200 г кабачков, 20 г сливочного масла, 10 г муки, 1/2 яйца, 50 г брынзы или сыра, 100 мл молока, соли по вкусу.

Приготовление. Кабачки вымыть, очистить, нарезать тонкими кружочками и запечь в хорошо разогретом масле. Затем залить яично-молочной смесью, прибавив муку, и снова запечь в духовом шкафу. По желанию можно заправить небольшим количеством растертого чеснока или уксусом.

Это обогащенное белком блюдо из овощей рекомендуется при рациональном питании, в особенности для детей и юношей, а также во время восстановительного периода после острого инфекционного заболевания.

Таким ж способом можно приготовить и шпинат огрэтэн.

Хорошо перебранный и промытый шпинат мелко нарезать и запечь в духовом шкафу. Прибавить накрошенную брынзу или натертый сыр. Запечь в духовом шкафу до готовности.

Шпинат огрэтэн не разрешается при желчно-каменной болезни, заболеваниях почек, энтероколитах.

Рекомендуется при анемии, для детей и юношей, после инфекционных заболеваний, при диабете, при сердечно-сосудистых заболеваниях (брынзу предварительно надо хорошо вымочить в воде).

50. Кабачки с кислым молоком

Продукты: 350 г кабачков, 500 г кислого молока, 20 г сливочного масла, чеснок, укроп, петрушка, немного соли.

Приготовление. Кабачки вымыть, очистить, нарезать кружочками и положить в кипящую подсоленную воду. Доведя до готовности, вынуть из воды и уложить на блюдо. Кислое молоко взбить, добавив немного соли, растертый чеснок, мелко нарезанную зелень укропа, разогретое сливочное масло и залить кабачки.

Рекомендуется для здоровых людей всех возрастов, при заболеваниях желудка, печени (без чеснока), почек (без чеснока), сердечно-сосудистой системы, сахарной болезни.

51. Шпинат с молоком и яйцом

Продукты: 150 мл молока, 50 г шпината, 1 яйцо, 10 сливочного масла, соли по вкусу.

Приготовление. Листики шпината перебрать, хорошо промыть в холодной воде, нарезать на 3—4 части, сложить в кастрюлю и тушить под крышкой 5—8 минут, добавив растопленное масло и периодически помешивая. Осторожно смешать яйцо с холодным молоком и тушеным шпинатом. Посолить по вкусу. Выложить смесь в эмалированную посуду и варить на водяной бане до сгущения.

Широко рекомендуется при рациональном и детском питании.

Не рекомендуется больным почечно-каменной болезнью, подагрой, при заболеваниях желчи.

52. Суфле из яиц и молока

Продукты: 2 яйца, 200 мл молока, 5 г сливочного масла, 25 г панировочных сухарей, 20 г сахарного сиропа, соли по вкусу.

Приготовление. Желток, сахарный сироп и молотые сухари хорошо смешать. Белок взбить в крепкую пену и осторожно смешать с желтком. Смесь выложить на сковороду, смазанную маслом и посыпанную сухарями, и разрезать крестовидно ножом до $\frac{2}{3}$ глубины для того, чтобы предоставить доступ внутрь теплу. Поставить на 10—15 минут в не очень горячий духовой шкаф для запекания. Во избежание пригорания можно покрыть сверху сковороду чистым листом бумаги.

Отдельно к суфле можно подать теплое молоко.

Широко рекомендуется при диетическом питании — при заболеваниях печени, желудка, сердечно-сосудистой системы, при рациональном питании, в особенности для детей и юношей.

МОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ

53. Молочный напиток с фруктовым соком

Продукты: 250 мл молока, 50 мл фруктового сока, 25 г сахара.

Приготовление. Молоко вскипятить и охладить. Прибавить фруктовый сок, сахар и хорошо размешать.

Подавать холодным.

Разрешается людям всех возрастов и при заболеваниях желудка, печени, почек, сердечно-сосудистой системы (при диабете — вместо сахара надо использовать сахарин).

54. Молочный напиток с медом

Продукты: 250 мл молока, 30 г меда, немного корицы (молотой).

Приготовление. Молоко вскипятить, прибавить мед и корицу. Смесь хорошо размешать.

Напиток можно подать на стол холодным или горячим.

Рекомендуется при тех же заболеваниях, как и молочный напиток с фруктовым соком.

55. Молочный напиток (по-румынски)

Продукты: 160 мл молока, 1 яичный желток, 20 г сахара, 5 г рома.

Приготовление. Яичный желток хорошо растереть с сахаром. Влить тонкой струей кипящее молоко, непрерывно размешивая. Затем добавить ром.

Подавать на стол горячим.

Рекомендуется для здоровых людей всех возрастов; в зимнее время; для укрепления организма во время восстановительного периода после инфекционных заболеваний.

56. Молочный коктейль

Продукты: 150 мл молока, 50 г меда, 2 яичных желтка, 10 г сливочного масла или сливок, 150 мл фруктового сока, 3 г какао, эссенция.

Второй вариант: 2 яйца, 200 мл молока, 20 г меда, 20 г сливочного масла или сливок.

Приготовление. Желтки хорошо взбить, прибавив мед и подогретое молоко. Не прекращая взбивания, добавить сливочное масло (сливки), какао, эссенцию, фруктовый сок.

Рекомендуется в тех же случаях, которые указаны в реп. 55.

57. Соус „Шато“

Продукты: 2 яичных желтка, 300 мл молока, 80 г сахара, 10 мл белого вина и эссенция.

Приготовление. Желтки хорошо растереть и тонкой струйкой влить подслащенное кипяченое молоко, непрерывно размешивая. Смесь поставить на огонь и довести до сгущения, но не кипятить. Для определения готовности соуса опустить в него столовую ложку и затем ее вынуть — готовый соус не будет стекать по ложке, а прилипнет к ней. Затем добавить вино и эссенцию.

Этот соус можно использовать как подливку к пудингам, блинчикам, кремам и пр. Он придает приятный вкус и обогащает состав сладкого блюда.

Рекомендуется для здоровых людей всех возрастов, для укрепления организма, при детском питании (без вина).

58. Мусс шоколадный

Продукты: 300 г сливок, 100 г шоколада, 60 мл молока.

Приготовление. Шоколад натереть на терке, затем влить молоко, подогреть на среднем огне и охладить. Ввести сливки. Готовый мусс разлить в вазочки и охладить.

Рекомендуется в тех же случаях, как и рец. 57.

59. Соус шоколадный

Продукты: 200 мл молока, 15 г какао, 100 г сахара, 8 г муки, 1 порошок ванилина, 50 г коньяка.

Приготовление. Вскипятить молоко с сахаром. Муку и какао размешать, развести холодной водой и прибавить к кипящему молоку, непрерывно помешивая. Смесь кипятить несколько минут, затем снять с огня, ароматизировать ванилью и коньяком.

Этот соус можно использовать как подливку к блинчикам, пирожным „птифур“, баварскому крему, бине суфле и пр.

60. Холодный крем из молока и сметаны

Продукты: 250 мл молока, 100 г сметаны, 50 г сахарной пудры, 1 яичный желток, лед, эссенция.

Приготовление. Молоко вскипятить. Желток растереть с небольшим количеством сахарной пудры, затем тонкой струйкой влить теплое молоко, непрерывно помешивая. Сметану взбить с остальной частью сахарной пудры, затем добавить яично-молочную смесь, а потом положить кусочки льда, продолжая размешивать. Готовый крем охладить, разлить в вазочки и перед подачей на стол украсить сверху и вокруг фруктами в зависимости от сезона (клубникой, малиной, черникой, брусникой, абрикосами и пр.). Можно залить и сиропом.

Рекомендуется для укрепления организма, при заболеваниях желудка, почек, при детском питании (без льда).

61. Молочно-фруктовый эликсир

Продукты: 250 мл молока, 250 г кислого молока, 500 г фруктов (клубники, малины, спелых слив или абрикосов, персиков и пр.), 150 г сахарной пудры, несколько кусочков пищевого льда.

Приготовление. Молоко вскипятить и охладить. Фрукты протереть сквозь сито и постепенно влить молоко. Кислое молоко взбить с сахаром и льдом до образования смеси гладкой консистенции. Постепенно, продолжая энергично размешивать, прибавить молочно-фруктовую смесь. Крем разлить в вазочки, охладить и подать на стол.

Рекомендуется для укрепления организма, при заболеваниях желудка, печени, сердца и пр., при детском питании (без льда).

62. Шоколадное молоко

Продукты: 500 мл молока, 100 г шоколада, 2 яичных желтка, 2 столовые ложки сливок, 20 г сахара, лед.

Приготовление. Молоко вскипятить, прибавить сахар и натертый шоколад, взбитые яичные желтки, сливки и лед, продолжая взбивать смесь до образования пены.

Подавать на стол в стаканах.

Рекомендуется для укрепления организма, при детском питании (без льда).

63. Лимонное (апельсиновое) молоко

Продукты: 250 мл кипяченого молока, 60 г сахарной пудры, сок и цедру 1 лимона или апельсина, 1 яичный желток, лед.

Приготовление. Сок и измельченную на терке цедру лимона (апельсина) хорошо смешать с сахаром и желтком. Влить тонкой струйкой молоко, непрерывно размешивая. Затем напиток процедить и подать на стол охлажденным.

Рекомендуется для укрепления организма, при заболеваниях желудка, почек, печени (без желтка), при детском питании (без льда).

64. Миндальное (ореховое, арахисовое) молоко

Продукты: 100 г толченых ядер (грецких орехов, миндаля или арахиса), 500 мл молока, 60 г сахара, 100 г сливок, немного фруктового сока (можно и 1 яичный желток).

Приготовление. Ядра мелко растолочь и положить в молоко вместе с сахаром. Через 15—20 мин. прибавить взбитые сливки.

Подавать на стол охлажденным с небольшим количеством фруктового сока.

Рекомендуется для укрепления организма.

65. Белковое молоко для детей

Продукты: 500 г свежего творога, 1/2 л кипяченого молока, 1/2 л воды, сахар.

Приготовление. Свежий творог протереть через очень густое сито, влив молоко и воду. Получается густая жидкость, богатая полноценными белками. Подсластить 5—8% сахара.

Рекомендуется для худых, для детей — гипотрофиков.

МОЛОЧНЫЕ КРЕМЫ, ПУДИНГИ И ДРУГИЕ СЛАДКИЕ БЛЮДА

66. Ванильный крем

Продукты: 200 мл молока, 1/2 яйца, 25 г сахара, 15 г крахмала, ванилин.

Приготовление. Яичный желток отделить от белка и хорошо взбить в эмалированной посуде. Затем влить тонкой струйкой подслащенное кипяченое молоко. Кастрюльку поставить на средний огонь и влить тонкой струйкой разведенный в холодной воде крахмал, непрерывно помешивая. Смесь кипятить 5—6 минут, затем снять с огня, положить ванилин и охладить. Белок взбить с сахаром в крепкую пену и осторожно прибавить к охлажденной желтой смеси.

Крем рекомендуется для здоровых людей всех возрастов, при заболеваниях желудка, печени (ограничивается желток), почек, сердечно-сосудистой системы, при сахарной болезни (приготавливается на сахарине).

67. Английский крем

Продукты: 500 мл молока, 3 яйца, 75 г сахара, 1 чайная ложка муки.

Приготовление. По рецепту в крем надо положить только желтки, но он получается вкусным и в том случае, если положить в него и белки.

Молоко вскипятить и ароматизировать эссенцией (лимонной или апельсиновой цедрой, ванилином и пр.). Сахар, яйца и муку хорошо растереть и влить тонкой струйкой в

молоко, непрерывно помешивая. Затем смесь поставить на огонь и продолжать размешивать до загустения. Крем разлить в вазочки и снова размешать. Можно добавить и протертые фрукты.

Крем рекомендуется для здоровых людей всех возрастов, при заболеваниях желудка, печени (только на белках), почек (только на желтках), сердечно-сосудистой системы, при сахарной болезни (на сахарине), после тяжелых инфекционных заболеваний.

68. Шоколадный (какао) крем со сливками

Продукты: 1 стакан густых сливок (сметаны), 1/3 стакана сахарной пудры, 10 г желатина, 50 г шоколада (какао).

Приготовление. Сливки влить в кастрюлю (но не алюминиевую), поставить на лед или в холодную воду и взбить до образования густой пены (пена должна держаться на венчике). Во взбитые сливки, все время помешивая их венчиком, постепенно всыпать сахарную пудру и какао (лучше предварительно их смешать). Затем, не переставая мешать, тонкой струйкой влить растворенный желатин, который предварительно надо замачивать в течение 20—25 мин. в холодной воде, отжать и, помешивая, растворить в 1/4 стакана кипятка.

Крем разлить в вазочки или формы и охладить.

Рекомендуется при тех же заболеваниях, как и английский крем.

69. Крем какао с молоком

Продукты: 200 мл молока, 15 г крахмала, 25 г сахара, 5 г какао, 1/2 яйца.

Способ приготовления такой же, как ванильного крема (реп. 66), только какао надо предварительно смешать с крахмалом.

Рекомендуется при тех же заболеваниях, как и ванильный крем.

70. Крем „Снежки“

Продукты: 1 яйцо, 25 г сахара, 150 мл молока, 3 г крахмала, ванилин.

Приготовление. Молоко, подслащенное одной частью сахара, вскипятить. Белок отделить от желтка и взбить

в крепкую пену с остальным количеством сахара. В кипящее молоко опускать, набирая столовой ложкой, белки. Через 3—5 мин. вынуть снежки шумовкой, предварительно перевернув их на обе стороны. Переложить снежки на сито. Тщательно растереть желток; молоко, в котором варились снежки, процедить и тонкой струйкой влить в желток. Все время помешивая, довести до загустения, но не кипятить (на слабом огне). Затем снять с огня, добавить ванилин и разлить в вазочки. Положить в них снежки так, чтобы она плавали.

Рекомендуется для здоровых людей всех возрастов, а также при заболеваниях желудка, печени (приготавливается без желтка), сердечно-сосудистой системы, при диабете (без крахмала и на сахарине или дульцине).

71. Снежки с шоколадным кремом

Продукты: те же, как и в рецепте 68, плюс 5 г какао на каждую порцию.

Приготовление как „Снежки“ (рец. 70), но желток хорошо растереть с какао.

Рекомендуется при тех же заболеваниях, как и английский крем (рец. 67).

72. Клубника с кремом

Продукты: те же, как и для ванильного крема (рец. 66), плюс 200 г клубники.

Приготовление. Приготовить ванильный крем. Положить в вазочку подготовленную промытую клубнику и залить кремом.

Рекомендуется при тех же заболеваниях, как и ванильный крем.

73. Крем клубничный со сливками

Продукты: те же, как и для приготовления ванильного крема (рец. 66), плюс 15 г сливок или сливочного масла, 20 г сахарной пудры, 100 г клубники (или 30 г ядер миндаля).

Приготовление. Приготовить ванильный крем. Сливочное масло (сливки) с сахарной пудрой взбить в крепкую пену. Прибавить подготовленную клубнику или толченый миндаль. Этой смесью загарнировать крем, предварительно разлитый в вазочки.

Рекомендуется для здоровых людей всех возрастов и для укрепления организма.

74. Шоколадный крем-желе

Продукты: 200 мл молока, 30 г сахара, 50 г шоколада (10 г какао), 1 яичный желток, 5 г желатина.

Приготовление. Молоко вскипятить, добавив шоколад или какао и сахар. Желток хорошо растереть и влить тонкой струйкой в молоко. Смесь поставить на слабый огонь и, непрерывно помешивая, довести до сгущения. Затем тонкой струйкой влить растворенный желатин, который предварительно надо замачивать в течение 20—25 мин. в холодной воде, отжать и, помешивая, растворить в кипятке, соблюдая соотношение 1 : 3. Крем размешать, разлить в вазочки, и охладить.

Рекомендуется для здоровых людей всех возрастов и для укрепления организма.

75. Молочный крем с тыквой

Продукты: 100 мл молока, 200 г тыквы, 1/2 яйца, 50 г ядер грецких орехов или миндаля, 30 г сахара, корица или ванилин.

Приготовление. Молоко вскипятить с сахаром. Положить сваренную тыкву, нарезанную кубиками. Смесь варить, помешивая, до образования каши гладкой консистенции, затем охладить. Прибавить растертый желток, толченые орехи или миндаль и взбитый в крепкую пену белок. Крем разлить в вазочки и подать на стол.

Рекомендуется при заболеваниях печени (без желтка), почек, сердечно-сосудистой системы и для людей всех возрастов.

Из этой смеси можно приготовить тыквенную пасту, прибавив 10 г молотых сухарей и 10 г сливочного масла. Затем запечь в духовом шкафу.

76. Крем из сливок с песочным печеньем и фруктами

Продукты: 100 г сливок, 100 г песочного печенья, 150 г фруктов, 25 г сахара, немного вишневки или ликера (для здоровых людей), а при соблюдении диеты — 50 г фруктового сока.

Приготовление. Сливки взбить с сахаром. В отдельную посуду положить половину всего количества пе-

ченья, залить его вишневым или фруктовым соком, чтобы оно размякло, и выложить сверху взбитые сливки. Затем уложить остальное печенье и фрукты.

Рекомендуется для здоровых людей всех возрастов, при заболеваниях желудка, почек, сердечно-сосудистой системы и для укрепления организма.

77. Крем молочный с рисом

Продукты: 200 мл молока, 100 мл воды, 30 г риса, 5 г крахмала, 1/2 яйца, 30 г сахара, ванилин.

Приготовление. Рис отварить в воде до мягкости, прибавить сахар, молоко и варить до готовности. Затем влить крахмал, который надо предварительно развести в небольшом количестве холодной воды. Сваренный рис снять с огня, положить ванилин, охладить и добавить растертый желток. Белок взбить с небольшим количеством сахара в крепкую пену и осторожно прибавить к смеси. Готовый крем разлить в вазочки и перед подачей на стол сверху положить разные фрукты.

Крем можно выложить в смазанную маслом форму и запечь на водяной бане в средне нагретом духовом шкафу. Перед подачей на стол разрезать на порции, полить фруктовым сиропом, посыпать сахарной пудрой или украсить ягодами из варенья или фруктами.

Рекомендуется для здоровых людей всех возрастов, страдающих заболеваниями печени (без желтка), почек, желудка и сердечно-сосудистой системы.

78. Крем „карамель“

Продукты: 150 мл молока, 30 г сахара, 1 яйцо, эссенция.

Приготовление. В формочках или другой подходящей посуде приготовить карамель. Молоко взбить с сахаром и яйцом, добавить ванилин и разлить в формочки, поместив их в сосуд с водой. Крем запечь в духовом шкафу (на водяной бане), следя за тем, чтобы вода не закипела (потому что крем тогда получится пористым). Готовый крем отделить тонким ножом от краев формочек и опрокинуть каждую формочку на блюдо.

Этот основной крем „Карамель“ можно использовать в различных комбинациях с тем, чтобы разнообразить его

вкус и повысить питательность. Например: на дно каждой формочки можно положить засахаренные фрукты (цукаты) и печенье — бишкоты, затем влить молочно-яичную смесь. Когда готовый крем будет выложен на блюдце, фрукты и печенье будут в верхней части крема. Перед подачей на стол крем можно полить сладким соусом „Шато“.

При заболеваниях печени и сердца крем „Карамель“ следует готовить только на белках (по 2 белка на порцию), а при заболеваниях почек — только на желтках (1 желток). При сахарной болезни карамель приготавливают из очень небольшого количества сахара (на кончике ножа), а молочно-яичную смесь подслащают сахарином.

Широко рекомендуется для здоровых людей всех возрастов и при заболеваниях желудка.

79. Баварский крем

Продукты: 1 яйцо, 100 мл молока, 30 г сахара, 4 г желатина, ванилин.

Приготовление. Вскипятить молоко с сахаром. Белок отделить от желтка. Желток хорошо растереть и постепенно влить в молоко. Желатин развести в тепловатой воде на водяной бане, соблюдая соотношение 1 : 3, и прибавить к смеси. Затем поставить на огонь и непрерывно помешивать. При первых признаках закипания снять с огня, положить ванилин и поставить на лед или в сосуд с холодной водой для охлаждения, периодически помешивая. Когда крем начнет застывать, прибавить белок, взбитый в крепкую пену с небольшим количеством сахара, и слегка размешать. Готовый крем выложить в формочки, предварительно ополоснув их холодной водой, и хорошо охладить. Перед подачей на стол каждую формочку с застывшим кремом на $\frac{1}{3}$ опустить на несколько секунд в горячую воду (чтобы крем лучше отстал от формочки) и опрокинуть на блюдце.

Крем полить сладким соусом „Шато“, шоколадным соусом и пр.

Этот основной крем можно использовать для различных комбинаций. Например: к одной части крема прибавить шоколад или какао, или засахаренные фрукты (цукаты) и печенье — бишкоты (см. рец. 78). Крем можно также окрасить пищевыми красками и пр.

Рекомендуется при тех же заболеваниях, как и крем „Ка-

рамель“. Однако при заболеваниях печени и сердечно-сосудистой системы его готовят только на белках (по 2 белка на порцию), а при сахарной болезни — на сахарине.

80. Молочный сладкий крем с желтком

Продукты: 1 яичный желток, 35 г сахара, 120 мл молока, лимонная или апельсиновая цедра.

Приготовление. Желток хорошо растереть с сахаром. Постепенно влить кипящее молоко, непрерывно помешивая. Яично-молочную смесь поставить на средний огонь или лучше всего на водяную баню и размешивать ложкой до тех пор, пока смесь не начнет прилипать к ней. Затем снять с огня и охладить. Добавить натертую лимонную или апельсиновую цедру.

Для того, чтобы крем получился гомогенным, нельзя допускать кипения при варке.

Молочный сладкий крем с желтком широко рекомендуется при диетическом питании — при заболеваниях желудка (гастритах и язвенной болезни, после желудочно-кишечных операций), почек, после острых инфекционных заболеваний, рекомендуется для детей и юношей, при беременности и кормлении грудью ребенка. Не рекомендуется при атеросклерозе, ожирении, диабете и желчно-каменной болезни.

81. Крем (кондитерский) для начинки тортов и других изделий

Продукты: 500 мл молока, 5 яичных желтков, 8 столовых ложек сахара, 6 столовых ложек муки, 1 столовая ложка сливочного масла, ванилин.

Приготовление. Размешать муку с сахаром и тонкой стружкой влить взбитые желтки с молоком. Смесь варить на среднем огне, непрерывно помешивая, до загустения. Затем прибавить сливочное масло и ванилин. Крем протереть сквозь сито и охладить, смазав его поверхность небольшим количеством сливочного масла во избежание образования корочки. Этот крем можно приготовить с добавлением кофе, шоколада, какао — в зависимости от вида начинки.

82. Крем какао (без яиц)

Продукты: 60 г какао, 1/2 л воды, 1/2 л молока, 250 г сахара, 100 г крахмала (или белой муки), 1 ложка рома.

Приготовление. Крахмал и какао смешать, затем развести водой до образования гладкой кашицы. Молоко вскипятить с сахаром и тонкой струйкой влить в него разведенный крахмал. Смесь варить на слабом огне до сгущения, затем снять с огня, влить ром, разлить в формочки, охладить и подать на стол.

Разрешается при всех заболеваниях (без заболеваний печени) и при детском питании.

83. Крем какао со сливками

Продукты: 50 г какао, 100 г сливок, 100 г сахарной пудры, 10 г желатина.

Приготовление. Сливки взбить с сахарной пудрой на холоде (лучше всего на льду) в крепкую пену. Затем прибавить какао и размешать. Желатин растворить в тепловатой воде и влить тонкой струйкой в смесь.

Крем разлить в формочки, охладить и подать на стол. Рекомендуется в тех же случаях, как и крем № 82.

84. Крем „Мокко“

Продукты: 4 столовые ложки крахмала, 50 мл процеженного крепкого кофе сваренного из 10г кофе, 2 стакана воды, 1/2 л молока, 1 стакан сахара и 1 столовая ложка рома:

Приготовление. Крахмал развести холодной водой и процеженным кофе, поставить на огонь и довести до кипения. Горячее и подслащенное сахаром молоко влить тонкой струйкой, постоянно помешивая. Довести смесь до сгущения, не прекращая помешивания, затем снять с огня, влить ром, разлить в формочки и охладить.

Рекомендуется в тех же случаях, как и крем № 82.

85. Крем кофейный № 1 (для тортов, пирожных и пр.)

Продукты: 1/4 л молока, 250 г сахарной пудры, 2 яичных желтка, 50 г темного кофе крупного помола, 1 порошок ванилина.

Приготовление. Кофе сварить в небольшом количестве воды для большей крепости, процедить и охладить. Сливочное масло с сахарной пудрой взбить в пышную пену и, не прекращая размешивания, прибавить желтки (по одному); затем влить по капле кофе и ароматизировать ванилином.

86. Крем кофейный № 2 (для начинки)

Продукты: 2 столовые ложки сливочного масла, 1/4 стакана муки тонкого помола, 1/2 стакана крепкого кофе, приготовленного из 5 г кофе, 3 чайные ложки сливок и 6 столовых ложек сахара.

Приготовление. Кофе, подслащенный сахаром, процедить и развести в нем муку. Варить смесь на слабом огне, непрерывно помешивая до сгущения. Затем положить сливочное масло и снять с огня. Смесь охладить и затем смешать со взбитыми в крепкую пену сливками.

87. Крем кофейный № 3 (для начинки)

Продукты: 100 г сливочного масла, 100 г сахарной пудры, 5 столовых ложек сваренного и процеженного крепкого кофе, приготовленного из 5 г кофе, 50 г натертого шоколада и 2 яичных желтка.

Приготовление. Сливочное масло растереть с сахарной пудрой добела. Прибавить желтки, натертый шоколад, кофе и снова хорошо взбить крем.

88. Крем шоколадный № 1

Продукты: 2 яичных желтка, 30 г муки, 300 мл молока, 60 г сахара, 100 г шоколада, ванилин.

Приготовление. Желтки растереть с сахаром добела. Муку развести небольшим количеством молока и прибавить к желткам. Молоко вскипятить, добавить к нему натертый шоколад, а затем влить тонкой струйкой взбитые желтки. Смесь варить на слабом огне, постоянно размешивая, чтобы не пригорела. Потом ароматизировать ванилином, разлить в формочки и охладить. Разрешается для здоровых людей, при детском питании и при всех заболеваниях (за исключением заболеваний желудочно-кишечного тракта).

89. Крем шоколадный № 2

Продукты: 100 мл молока, 1 яйцо, 30 г сахара, 5 г желатина, 10 г шоколада, 30 г сливок, 10 мл воды.

Приготовление. Желатин замочить в тепловатой воде для растворения. В молоко всыпать $\frac{2}{3}$ всего количества сахара и довести до кипения. Тонкой струйкой влить в него, при постоянном помешивании, взбитый желток, затем по-

ставить смесь на слабый огонь, не доводя до кипения. Прибавить растопленный шоколад. Смесь мешать до сгущения, затем влить растворенный желатин и хорошо размешать до полного соединения со смесью. Готовый крем снять с огня, охладить, ароматизировать ванилином, осторожно смешать с белком (или сливками), взбитым с оставшейся $\frac{1}{3}$ сахара, и разлить в формочки.

Рекомендуется, как и крем № 88.

90. Шоколадный крем-желе

Продукты: $\frac{1}{2}$ л молока, 100 г шоколада, 80 г сахара, 6 г желатина, 20 мл воды.

Приготовление. Желатин замочить в тепловатой воде и растворить на водяной бане. Шоколад накрошить и положить в кипящее молоко, добавив часть сахара. Затем влить растворенный желатин. Каждую формочку облить изнутри карамелизованным сахаром и затем разлить крем. Готовый крем охладить. Перед подачей на стол каждую формочку с застывшим кремом на $\frac{1}{3}$ опустить на несколько секунд в горячую воду и опрокинуть на блюдо.

Рекомендуется, как и крем № 88.

91. Пудинг шоколадный

Продукты: 100 мл молока, 12 г кукурузного крахмала, 3 г какао, 10—15 г сахара.

Приготовление. Крахмал и какао развести небольшим количеством холодного молока. Полученную кашу процедить для устранения комочков и влить в кипящее молоко. Смесь варить, непрерывно помешивая деревянной ложкой, приблизительно 10 минут. Затем разлить в формочки или другую посуду, предварительно сполоснув их холодной водой, и охладить.

Рекомендуется, как и крем № 88.

92. Шоколадная „авараза“

Продукты: 3 яичных желтка, 200 мл молока, 150 г сахара, 30 г шоколада, 30 мл крепкого горячего чая, приготовленного из 5 г чая.

Приготовление. Желтки растереть с сахаром до бела. Шоколад распустить в кипящем молоке и влить в него чай. Эту смесь прибавить к желткам. Кастрюльку поставить

на водяную баню, непрерывно размешивая смесь, до образования пены. Подавать на стол в горячем виде. В последний момент прибавить, по желанию, кофе, ванилин и ликер.

Рекомендуется, как и крем № 88.

93. Кислое молоко с шоколадом и сливками

Продукты. 50 г натертого шоколада, 40 г сливок, 20 мл сахарного сиропа, 250 г кислого молчка.

Приготовление. Все продукты хорошо смешать. Напиток подавать на стол холодным.

Рекомендуется, как и крем № 88.

94. Желе молочное

Продукты: 100 мл молока, 15 мл воды 25 г сахара, 5 г желатина, эссенция.

Приготовление. Вскипятить молоко с сахаром. Желатин растворить в тепловатой воде, соблюдая соотношение 1 : 3 (на водяной бане), и влить в молоко. Крем довести до кипения, ароматизировать ванилином, снять с огня, процедить через ситечко и разлить в вазочки. Затем охладить и выложить на блюдечки.

Рекомендуется для здоровых людей всех возрастов и при всех заболеваниях (за исключением воспалений кишечника). При сахарной болезни крем готовят на сахарине или дульцине.

95. Желе из кислого молока

Продукты: 150 г кислого молока, 1 яичный белок, 30 г сахара, 5 г желатина, эссенция, 1/4 лимона, 15 мл воды.

Приготовление. Кислое молоко взбить с сахаром (одной частью всего количества). Затем способ приготовления такой же, как и молочного желе. В конце прибавить белок, взбитый с остальным количеством сахара в крепкую пену, и лимонный сок.

Рекомендуется для людей всех возрастов и при всех заболеваниях (при диабете готовится на сахарине).

96. Крем-желе из свежей клубники

Продукты: 1 стакан сливок, 3/4 стакана сахарной пудры, 10 г желатина, 1 стакан свежей клубники, 15 мл воды.

Приготовление. Подготовленную промытую клубнику протереть сквозь частое сито. К клубничному пюре прибавить сахар и сливки. Смесь хорошо взбить на холоде (на льду) до гладкой консистенции. Затем постепенно влить растворенный желатин, хорошо размешать и разлить в вазочки.

Рекомендуется для здоровых людей всех возрастов, при заболеваниях желудка, для укрепления организма.

97. Желе из какао

Продукты: 4 свежих яйца, 100 г сахарной пудры, 1/2 л молока, ванилин, 25 г какао, 13 г желатина, 50 мл воды.

Приготовление. Яичные желтки растереть с сахарной пудрой добела. Влить молоко, предварительно хорошо растворив в нем какао. Смесь варить на слабом огне до сгущения, непрерывно помешивая, затем охладить. Желатин замочить в тепловатой воде, поставить на водяную баню, довести до полного растворения и влить в охлажденную яично-молочную смесь, хорошо размешивая. Затем прибавить белки, взбитые в крепкую пену. Смесь осторожно размешать, выложить в формочки, предварительно сполоснув их холодной водой, и поставить на холод для застывания. Перед подачей на стол опустить каждую формочку в горячую воду на несколько секунд, затем опрокинуть на блюдо.

Разрешается для людей всех возрастов и при всех заболеваниях (за исключением заболеваний желудочно-кишечного тракта).

98. Воздушный пирог шоколадный № 1

Продукты: 1/4 л молока, 30 г сливочного масла, 100 г шоколада, 90 г муки, 3 яйца, 100 г сахара, ванилин, щепотка соли, 30 г сахарной пудры или 100 г фруктового сиропа.

Приготовление. Масло растопить, всыпать муку и размешать несколько раз. Затем влить тонкой струйкой горячее молоко и прибавить расплавленный шоколад и ванилин. Смесь снять с огня и охладить. Потом ввести желтки (по одному), всыпать 50 г сахара (половину нормы) и по-

солить. Осторожно прибавить белки, взбитые с оставшимся сахаром в крепкую пену. Смесь выложить в смазанную маслом форму и запекать в средне нагретом духовом шкафу в течение 30 минут.

Перед подачей на стол пирог нарезать на порции, посыпать сахарной пудрой или залить фруктовым сиропом, соусом „Шато“ и пр.

Рекомендуется, как и желе № 97.

99. Воздушный пирог шоколадный № 2

Продукты: 3 яйца, 2 белка, 50 г сливочного масла, 50 г шоколада, 135 г сахара, 25 г манной крупы, 25 г молотых сухарей, 150 г фруктов, ванилин.

Приготовление. Масло растереть с сахаром (75 г). Постепенно, не переставая размешивать, добавить желтки (по одному), натертый шоколад, манную крупу, молотые сухари и ванилин. Затем осторожно смешать со взбитыми в крепкую пену белками. Смесь выложить в смазанную маслом и подпыленную мукой форму и выпечь.

Готовый пирог залить следующей смесью: 2 белка взбить в крепкую пену с сахаром (60 г) и, слегка размешивая, прибавить к фруктовому пюре из клубники, абрикосов, яблок и пр.

Перед подачей на стол пирог залить фруктовым сиропом. Рекомендуется, как и желе № 97.

100. Воздушный пирог шоколадный № 3

Продукты: 50 г сахара, 3 яйца, 40 г шоколада, 60 г ядер миндаля, 10 г муки, лимонная цедра, немного сливочного масла для смазывания формы и корица.

Приготовление. Миндаль залить кипятком, выдержать несколько минут, очистить от кожицы и мелко нарезать (натереть на терке).

Желтки растереть, белки взбить в крепкую пену и затем смешать, прибавляя растертые желтки ко взбитым белкам. Добавить рубленый миндаль, натертый шоколад, измельченную лимонную цедру и корицу. Смесь выложить в смазанную сливочным маслом и подпыленную мукой форму и выпечь в слабо нагретом духовом шкафу (примерно $\frac{1}{2}$ часа).

Пирог подать на стол, залив соусом „Винная пена“.

приготовленным следующим способом: 4 желтка растереть с сахаром (70 г), влить 70 мл вина, добавить ванилин и варить на водяной бане до сгущения (не доводя до кипения).

101. Пудинг шоколадный № 1

Продукты: 100 г муки, 1 л молока, 150 г сахара, 250 г натертого шоколада, 30 г сливочного масла, 3 яйца, ванилин.

Приготовление. Муку развести небольшим количеством воды до образования густой кашицы. Молоко вскипятить, всыпав большую часть сахара, затем влить тонкой струей разведенную муку. Варить на слабом огне, непрерывно помешивая, чтобы молоко не пригорело. Сваренную кашу снять с огня, добавить натертый шоколад, сливочное масло и ванилин, продолжая размешивать смесь до охлаждения. Потом, не прекращая размешивания, ввести желтки (по одному) и взбитые в крепкую пену с оставшимся сахаром белки. Смесь выложить в смазанную маслом и подпыленную мукой форму и выпекать около 30 минут в средне нагретом духовом шкафу.

Готовый пудинг выложить на блюдо, полить каким-нибудь соусом и подать на стол.

Рекомендуется, как и желе № 97.

102. Пудинг шоколадный № 2

Продукты: 100 г шоколада, 5 яиц, 150 г сахарной пудры, 150 г толченого миндаля, немного сливочного масла, молотые сухари, ванилин.

Приготовление. Яичные желтки растереть с сахаром и ванилином добела. Последовательно прибавить натертый шоколад, толченый миндаль и взбитые в крепкую пену белки. Смесь выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму и выпечь в средне нагретом духовом шкафу.

Готовый пудинг выложить на блюдо, полить каким-нибудь соусом и подать на стол.

Рекомендуется, как и желе № 97.

103. Шоколадный десерт из манной крупы

Продукты: 1/2 л молока, 50 г манной крупы, 100 г натертого шоколада, 3 яйца, 100 г сахара, молотые орехи или миндаль.

Приготовление. В кипящее молоко всыпать тонкой струйкой манную крупу, довести до сгущения, прибавить шоколад и молотые орехи или миндаль. Смесь варить на слабом огне до сгущения.

Яйца растереть с сахаром добела на слабом огне, затем добавить к манной каше. Готовую смесь выложить в форму, охладить и разрезать на пирожные.

Подать на стол с ванильным или шоколадным соусом (см. рец. № 31).

Рекомендуется, как и желе № 97.

104. Рисовая каша

Продукты: 200 мл молока, 20 г риса, 25 г сахара, 50 мл воды, ванилин, 3 г крахмала, немного соли, корица.

Приготовление. Рис засыпать в кипящую подсоленную воду и варить 5—8 мин.; затем влить горячее молоко, сыпать сахар и варить до готовности на слабом огне (во избежание пригорания!). Под конец варки влить разведенный небольшим количеством холодной воды крахмал и положить ванилин.

Подавать на стол, посыпав корицей или полив вишневым вареньем.

Рекомендуется для здоровых людей, при диетическом и детском питании, а также почти при всех заболеваниях (за исключением заболеваний кишечника, ожирения, диабета).

105. Манная каша

Продукты: 200 мл молока, 20 г манной крупы, 25 г сахара, немного корицы.

Приготовление. Молоко с сахаром вскипятить. Всыпать тонкой струйкой манную крупу и, непрерывно помешивая, варить на слабом огне до загустения (необходимо иметь в виду, что при охлаждении каша тоже густеет). При подаче на стол посыпать корицей или полить вишневым вареньем.

Рекомендуется, как и молочная каша.

106. Манная каша со взбитыми белками

Продукты: те же, как и для манной каши (см. рец. № 105), плюс по 1 белку на порцию.

Приготовление. Сварить манную кашу, затем охладить и осторожно прибавить взбитый в крепкую пену белок.

Разрешается при тех же заболеваниях, как и манная каша. Особенно рекомендуется при заболеваниях печени и сердечно-сосудистой системы.

107. Малёбй (молочный крем)

Продукты: 150 мл молока, 50 мл воды, 15 г крахмала, 25 г сахара, розовая вода,* 50 г фруктового сиропа.

Приготовление. В кипящее подслащенное молоко, непрерывно помешивая, влить крахмал, предварительно разведенный холодной водой. Смесь варить несколько минут на слабом огне, затем ароматизировать розовой водой, разлить в вазочки, охладить и залить фруктовым сиропом. Можно залить бекмесом или приготовить следующий сироп: 100 мл воды, 50 г сахара и 50 г глюкозы кипятить до получения сиропа. В отдельной эмалированной посуде приготовить карамель из небольшого количества сахара, как для крема „Карамель“ (см. рец. № 78). Затем влить в нее сироп и кипятить до образования коричневого цвета. Потом влить розовую воду. Крем залить приготовленной карамелью перед подачей на стол.

Крем можно залить ароматизированным молоком и затем посыпать сверху небольшим количеством сахарной пудры, после чего подать на стол.

Рекомендуется для здоровых людей и больных (за исключением диабета, ожирения и заболеваний кишечника — при этих заболеваниях крем готовят без молока — только на воде), а также для детского питания.

108. Кисель молочный с фруктами

Продукты: 180 мл молока, 20 г сахара, 15 г крахмала, 150 г фруктов, 20 г сахарной пудры.

Приготовление. Молоко с сахаром вскипятить и влить крахмал, разведенный небольшим количеством холод-

* Розовая вода — побочный продукт при получении розового масла.

ной воды. Смесь варить до сгущения, затем прибавить протертые фрукты или фруктовый сок. Готовый кисель разлить в вазочки (формочки), посыпать сахарной пудрой во избежание образования корочки, охладить и подать на стол.

Рекомендуется для здоровых людей всех возрастов. Находит применение почти при всех диетах — при заболеваниях кишечника его готовят без молока, но с яблоками, черникой, брусникой, а при диабете — на сахарине или дульцине.

109. Коржики из манной крупы

Продукты: 500 мл молока, 3 яйца, 50 г сахара, ванилин, манная крупа.

Для сиропа: 500 г сахара, 500 мл воды.

Приготовление. Молоко с сахаром вскипятить и всыпать тонкой струйкой, непрерывно помешивая, такое количество манной крупы, чтобы получилась не очень густая каша. Сваренную кашу охладить, добавить яйца (по одному) и хорошо размешать. Прибавить и ванилин. Из подготовленной смеси сформовать небольшие лепешки с углублением в середине, положить на смазанный маслом противень и выпечь в духовом шкафу до подрумянивания.

Из продуктов (воды и сахара), предназначенных для сиропа, сварить сироп и погрузить в него остывшие коржики. Когда они хорошо пропитаются сиропом, вынуть их, уложить на блюдо и подать на стол.

Рекомендуются для здоровых людей всех возрастов, при заболеваниях печени (без желтка), почек, сердечно-сосудистой системы. Если коржики пропитать только слегка сиропом, то их могут потреблять и страдающие язвой желудка и гастритами.

110. Блинчики

Продукты: 1/2 яйца, 100 мл молока, 1 столовая ложка муки, немного соли и питьевой соды, 10 г растительного или сливочного масла, 50 г сиропа или варенья (для начинки).

Приготовление. Яйцо хорошо растереть, затем всыпать муку, немного соли и питьевой соды и хорошо размешать. Влить тонкой струйкой молоко. Тесто должно получиться средней густоты и его надо хорошо вымесить, чтобы не было комков.

Хорошо разогретую сковороду смазать маслом или кусочком шпика. Затем налить разливательной ложкой тесто на сковороду, быстро повертывая ее, чтобы тесто разлилось по всей сковороде ровным и нетолстым слоем. Блинчики выпекать в течение 1—2 минут с обеих сторон. Каждый готовый блинчик переложить на доску или блюдо, потом положить столовую ложку начинки — варенья, сиропа, натертых яблок, творога, натертого сыра или крошенной брынзы и пр. — и завернуть рулетом. (При диабете рекомендуются 4 последних вида начинки). Здоровым людям блинчики подают, посыпав их сахарной пудрой и полив каким-нибудь сиропом.

Рекомендуется для людей всех возрастов и при заболеваниях почек, а также сердечно-сосудистой системы.

111. Шарлотка

Продукты: 50 г печенья (или 30 г сухарей), 1/2 яйца, 15 г сахара (25 г сахара для сухарей), 5 г сливочного масла, 100 г яблок, 100 мл молока (150 мл молока для сухарей), ванилин, 15 г сахарной пудры.

Приготовление. Яблоки очистить от кожицы и сердцевин, нарезать тонкими ломтиками и припустить, добавив немного сливочного масла и сахар. Дно и бока смазанной маслом формы выложить печеньем (сухарями), смоченными в молоке. Затем выложить припущенные яблоки, разровнять и покрыть печеньем (сухарями). Молоко, сахар, яйца и ванилин хорошо смешать, как для крема „Карамель“ (см. рец. № 78), и залить печенье. Шарлотку запечь в духовке на водяной бане. Вынуть, дать постоять 10—15 мин., нарезать на порции и посыпать сахарной пудрой.

Рекомендуется для здоровых людей всех возрастов и в тех же случаях, когда разрешается крем „Карамель“.

112. Флямеры

Продукты: 1 л молока, 250 г сахара, 150 г манной крупы, 50 г какао, 10 г сливочного масла.

Для соуса: 1/2 л молока, 150 г сахара, 20 г крахмала, ванилин.

Приготовление. Молоко с сахаром вскипятить, влить какао, растворенное в небольшом количестве холодной воды, и всыпать тонкой струйкой манную крупу. Размешивать до образования густой каши. Затем охладить и вы-

ложить в формочки, смазанные маслом (наиболее подходящие — гофрированные формочки для приготовления рожковой бабы). Перед подачей на стол каждую формочку накрыть блюдцем, опрокинуть и нажать пальцем на дно формочки, чтобы легче было ее опорожнить.

Приготовить жидкий соус из молока, сахара, крахмала и ванилина. Залить соусом флямеры.

Рекомендуется для здоровых людей всех возрастов, при заболеваниях желудка, печени, сердечно-сосудистой системы, почек (использовать меньше какао). Это сладкое блюдо может заменить халву из манной крупы, которая не разрешается при вышеуказанных заболеваниях.

113. Яблочные кружочки с молочным кремом

Продукты: 100 мл молока, 20 г муки, 1 чайная ложка сахара, 200 г яблок, ванилин, 1/2 яйца.

Приготовление. Молоко, муку и сахар хорошо размешать венчиком и сварить. В мелкую посуду уложить очищенные от кожицы и нарезанные кружочками яблоки, залить приготовленным ванильным кремом; запекать в духовом шкафу в течение нескольких минут. Сверху можно положить взбитый в крепкую пену 1 белок с сахаром (1 чайная ложка).

Рекомендуется при заболеваниях печени и желчи, желудка (при хронических гастритах и язвенной болезни), при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, почек (но без добавления яичного белка). Рекомендуется также для детей и юношей.

114. Крем с абрикосами

Продукты: 4 яйца, 100 г сахарной пудры, 100 г муки, 700 мл молока, ванилин, 60 г сливочного масла, 800 г абрикосов.

Приготовление. Яйца хорошо растереть с сахаром, мукой и небольшим количеством соли. Тонкой струей влить горячее молоко, хорошо размешать и варить несколько минут, следя за тем, чтобы смесь не пригорела. Затем снять с огня, прибавить ванилин и сливочное масло. Крем хорошо размешать, охладить и разлить в вазочки. Абрикосы разрезать на половинки, удалить косточки и припустить, добавив немного сахара и сливочного масла (можно использовать и абрикосы из компота), после чего положить в крем.

Крем подавать на стол охлажденным.

Разрешается при заболеваниях желудка, рекомендуется для укрепления организма, при детском питании и пр.

115. Крем с вишней, черешней

Продукты: 2 яйца, 100 г сахара, 300 мл молока, 1/2 стакана молотых сухарей, натертая лимонная цедра или ванилин, 500 г фруктов, 10 г сливочного масла.

Приготовление. Яйца растереть с сахаром, влить молоко и прибавить молотые сухари. Смесь ароматизировать лимонной цедрой (ванилином), выложить в смазанную маслом посуду, разровнять и уложить сверху фрукты. Выпечь на водяной бане в средне нагретом духовом шкафу.

Подавать на стол охлажденным.

Разрешается при заболеваниях желудка, рекомендуется для укрепления организма, для маленьких детей.

116. Кислое молоко с фруктами

Продукты: 100 г кислого молока, 100 г фруктов (клубники, абрикосов, малины и пр.), 20 г сахарной пудры

Приготовление. Кислое молоко взбить венчиком. Прибавить фрукты (абрикосы нарезать кусочками) и сахарную пудру. Смесь хорошо размешать и подать на стол.

Рекомендуется для здоровых людей всех возрастов и при всех заболеваниях (при диабете готовится на сахарине или дульцине). Зимой можно использовать быстрозамороженные фрукты или фрукты из компотов.

117. Пудинг рисовый с фруктами

Продукты: 50 мл молока, 100 г яблок (абрикосов), 30 г сахара, 30 г риса, 1/2 яйца, 10 г сливочного масла, эссенция.

Приготовление. Рис сварить в воде до мягкости, затем влить молоко и довести до густоты. Снять с огня, прибавить растертый с сахаром (половиной всего количества) желток и взбитый в крепкую пену белок с оставшимся сахаром.

Яблоки (абрикосы) нарезать тонкими ломтиками и припустить с небольшим количеством сахара и сливочного масла до мягкости.

В смазанную маслом форму выложить половину готовой рисовой каши, сверху уложить фрукты и покрыть оставшейся

рисовой кашей (фрукты можно прибавить еще в самом начале к сваренной рисовой каше). Запечь в средне нагретом духовом шкафу на водяной бане.

Рекомендуется при заболеваниях желудка, печени, почек, сердца, для детей и пр.

118. Пудинг рисовый с шоколадом и лимонной цедрой

Продукты: 1 л молока, 1 стакан риса, 50 г сливочного масла, 200 г сахара, 100 г расплавленного шоколада, 1 стакан воды, лимонная цедра, ванилин.

Приготовление. Рис сварить в воде до полуготовности. Влить молоко и продолжать варить рис до мягкости. Всыпать сахар. Готовую рисовую кашу разделить пополам — к одной части прибавить расплавленный шоколад, а к другой — лимонную цедру и ванилин. Выложить слоями в форму, смазанную маслом, и варить на водяной бане приблизительно $1/2$ часа. Подавать на стол со свежими фруктами или с соусом „Шато“.

Рекомендуется в тех же случаях, как и „Пудинг рисовый с фруктами“ (см. рец. № 117).

119. Пудинг из манной крупы

Продукты: $1/2$ молока, 300 г манной крупы, 5 яиц, 200 г фруктов, 400 г сахара.

Приготовление. Сварить манную кашу на молоке и всыпать сахар (половину всего количества). Прибавить фрукты. Желтки растереть с небольшим количеством сахара, а белки взбить в крепкую пену. Из оставшегося количества сахара приготовить карамель (как для крема „Карамель“, см. рец. № 78) в отдельной посуде. Все смешать, осторожно прибавив взбитые белки последними. Смесь выложить в формочки и выпечь на водяной бане.

Перед подачей на стол полить соусом „Шато“. Рекомендуется в тех же случаях, как и „Пудинг рисовый с фруктами“ (рец. № 117).

120. Суфле кофейное

Продукты: $1/2$ л молока, 125 г сахара, 25 г сахарной пудры, 50 г крахмала, 3 яйца и 1 стакан процеженного крепкого кофейного отвара, приготовленного из 2 чайных ложек натурального кофе.

Приготовление. Крахмал развести в молоке ($1/3$ всего количества), непрерывно размешивая. Оставшееся мо-

локо вскипятить с сахаром. Желтки хорошо растереть и тонкой струей влить в них, не прекращая размешивания, молоко, крахмал и кофейный отвар. Затем смесь охладить и прибавить взбитые в крепкую пену белки. Суфле выложить в форму и выпечь в средне нагретом духовом шкафу. Подавать на стол горячим, посыпав сахарной пудрой.

Разрешается для здоровых людей всех возрастов.

121. Пудинг из яблочного пюре

Продукты: 1/2 л молока, 6 яиц, 1 1/2 кг яблок, 200 г сахара, лимонная цедра, корица, 50 г сахарной пудры, 2 стакана воды, 25 г сливочного масла, 10 г молотых сухарей.

Приготовление. Молоко вскипятить, прибавить растертые желтки и яблочное пюре (пюре приготовить из сваренных или запеченных яблок). Взбитые в крепкую пену белки, корицу и натертую лимонную цедру добавить в молоко, осторожно размешать и полученную смесь выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями. Запечь на водяной бане.

Перед подачей на стол посыпать сахарной пудрой.

Рекомендуется для людей всех возрастов, для укрепления организма, при заболеваниях желудка.

122. Лапшевник с яйцами

Продукты: 1 л молока, 250 г лапши 50 г сливочного масла, 150 г сахара, 4 яйца, 50 г изюма, ванилин или натертая лимонная цедра, 250 мл соуса „Шато“ (см. рец. № 30).

Приготовление. Сварить лапшу на молоке. Масло растереть с сахаром и желтками, прибавить к охлажденной лапше, а затем — взбитые в крепкую пену белки с сахаром, эссенцию и изюм. Выложить смесь в смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями форму и запекать приблизительно 1/2 часа.

Перед подачей на стол залить соусом „Шато“ или кремом из тыквы (тыкву отварить в молоке с сахаром, хорошо растереть, прибавить яйцо, продолжая размешивать до образования гладкой смеси; ароматизировать корицей или ванилином).

Рекомендуется для людей всех возрастов и при диетическом питании (за исключением диабета и ожирения).

123. Воздушный пирог

Продукты: 1 л молока, 250 г сахара, 3 столовые ложки молотых сухарей, 6 яиц, 10 г сливочного масла, немного соли и эссенции, 200 мл фруктового сиропа.

Приготовление. Желтки растереть с сахаром до бела, постепенно влить молоко, а затем добавить соль, молотые сухари, эссенцию. Последними осторожно положить взбитые в крепкую пену белки. Смесь выложить в смазанную маслом и подпыленную мукой форму и выпекать приблизительно $1\frac{1}{2}$ часа. Готовый пирог залить фруктовым сиропом или желатиновым фруктовым пюре.

Воздушные пироги являются легко перевариваемыми десертами и рекомендуются для детей и для укрепления организма.

БЛЮДА ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ

124. Творожники

Продукты: 300 г творога, 2 яйца, 1—2 табл. сахарина, 50 г сливочного масла.

Приготовление. Яйца взбить в пену, смешать с творогом и растворенным сахаринном. Смесь хорошо размешать, затем набирать столовой ложкой и жарить на разогретой с маслом сковороде.

125. Печенье диабетическое

Продукты: 50 г творога, 50 г пшеничных отрубей, 100 г молотых ядер миндаля, 2 яйца, 2 табл. сахарина, 20 г сливочного масла.

Приготовление. Желтки взбить в пену, затем прибавить к ним отруби, молотый миндаль, растертый творог, растворенный в небольшом количестве воды сахарин, сливочное масло и взбитые в крепкую пену белки. Готовое тесто переложить в конверт (кондитерский мешок) и выпустить в виде небольших лепешек на смазанный маслом и слегка посыпанный мукой противень. Выпечь в средне нагретом духовом шкафу.

126. Желе диабетическое

Продукты: 100 г сливок, 20 г толченых ядер грецких орехов, апельсиновый сок, 1 табл. сахарина, 5 г желатина.

Приготовление. Сливки хорошо взбить, прибавить апельсиновый сок, толченые орехи, сахарин. Смесь взбивать до пышности, затем влить желатин, предварительно растворив его в тепловатой воде (при соотношении 1:3). Готовую смесь выложить в форму, предварительно ополоснув ее холодной водой, и дать застыть.

127. Эликсир диабетический

Продукты: 100 мл молока, 50 г кислого молока, 2 яичных желтка, 2 табл. сахарина, ванилин, лед, 5 г желатина.

Приготовление. Молоко вскипятить и охладить, положить сахарин, желтки и взбить до образования пены. Влить растворенный в тепловатой воде желатин (при соотношении 1:3), добавить ванилин, кислое молоко. Смесь снова хорошо взбить и охладить.

128. Снежный крем диабетический

Продукты: 1/2 л молока, 2 табл. сахарина, 4 яичных белка.

Приготовление. Белки взбить в крепкую пену, прибавив немного холодной воды. Молоко вскипятить, положить сахарин и осторожно влить во взбитые белки, непрерывно помешивая. Смесь выпечь как крем „Карамель“ (см. рец. № 78).

БЛЮДА ИЗ ДИЕТИЧЕСКОГО ТВОРОГА

129. Творожный крем

Продукты: 100 г творога (диетического), 25 г сахара, 3 г какао, 1/2 желтка, 10 г сливочного масла, 50 г сметаны, ванилин, 30 г фруктового сиропа.

Приготовление. Сливочное масло растереть до бела с сахаром, прибавить яичный желток, какао и снова хорошо растереть. Затем положить творог, ванилин и продолжать растирать до гладкой консистенции. Готовый крем выложить на тарелку, оформить ножом и поставить в холо-

дильник. Перед подачей на стол крем залить сметаной взбитой с сахаром и фруктовым сиропом.

Этот крем исключительно полезен. Широко рекомендуется для людей всех возрастов, при заболеваниях печени (вместо желтка использовать взбитый белок), почек, сердечно-сосудистой системы. При сахарном диабете его готовят на сахарине, вместо сахара, и без фруктового сиропа.

130. Творожное суфле

Продукты: 100 г творога, 10 г манной крупы, 1 яйцо, 5 г сливочного масла, ванилин, 20 мл фруктового сиропа или 10 г сахарной пудры.

Приготовление. Творог растереть с манной крупой и выдержать приблизительно $1/2$ часа. Прибавить желток, ванилин и взбитый с небольшим количеством сахара в крепкую пену белок (можно положить и изюм, цукаты и пр.). Смесь осторожно размешать, выложить в форму, смазанную маслом, и выпечь на водяной бане.

Готовое суфле посыпать сахарной пудрой или залить фруктовым сиропом и подать на стол. Это сладкое блюдо очень питательно.

Рекомендуется для людей всех возрастов, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, желудка, печени (ограничивается яичный желток).

131. Фруктовый крем с творогом

Продукты: 100 г творога, 10 г сливочного масла, $1/2$ желтка, 100 г фруктов (клубники, абрикосов, малины), 25 г сахара, эссенция, 20 мл фруктового сиропа.

Приготовление. Масло растереть с сахаром до бела. Прибавить желток, ванилин и хорошо растертый творог. Смесь выложить на тарелку, оформить ножом и гарнировать фруктами. Перед подачей на стол можно залить фруктовым сиропом.

Разрешается при заболеваниях желудка, сердечно-сосудистой системы, печени (вместо желтка использовать взбитый белок), при сахарном диабете (приготавливать на сахарине или дульцине). Этот крем особенно полезен для детей и юношей и после инфекционных заболеваний.

132. Творог с рисом и яблоками

Продукты: 50 г творога, 30 г риса, 2 яблока, 30 г сахара, 10 г сливочного масла, 1 белок, фруктовый сироп, ванилин.

Приготовление. Рис припустить в воде (при соотношении 1 : 2) со сливочным маслом. Яблоки очистить от кожуры, вырезать сердцевину, нарезать тонкими ломтиками или натереть на крупной терке и припустить с сахаром и небольшим количеством сливочного масла; затем смешать с рисом и добавить ванилин. Готовую смесь выложить на тарелку, сверху украсить взбитым с сахаром в крепкую пену белком, залить фруктовым сиропом и подать на стол.

Рекомендуется для детей и юношей, для выздоравливающих после тяжелых заболеваний, при заболеваниях печени, сердечно-сосудистой системы, почек (без белка), желудка.

133. Творог с медом и фруктами

Продукты: 100 г творога, 10 г сливочного масла, 15 г сахарной пудры, 15 г меда, 20 г изюма, ванилин, 1/2 белка, 20 мл фруктового сиропа, 50 г фруктов.

Приготовление. Творог хорошо растереть с медом, сахаром и маслом до образования однородной массы. Прибавить изюм или цукаты и ванилин. Смесь хорошо размешать и выложить на тарелку. Перед подачей на стол залить фруктовым сиропом, украсить свежими фруктами и взбитым в крепкую пену белком.

Рекомендуется для людей всех возрастов, а также при заболеваниях печени, почек, сердечно-сосудистой системы и пр.

134. Творог с тыквой

Продукты: 100 г тыквы, 30 г творога, 20 г сахара, ванилин.

Приготовление. Тыкву отварить на пару и хорошо размять. Прибавить творог, сахар, ванилин и все хорошо растереть (половину количества сахара можно заменить медом; можно прибавить и мелко нарезанные или толченые ядра грецких орехов).

Рекомендуется для людей всех возрастов, при заболеваниях печени, почек, сердечно-сосудистой системы, при гипертонической болезни, после тяжелого заболевания, при хроническом запоре.

135. Творог с орехами и фруктами

Продукты: 100 г творога, 20 г ядер грецких орехов, 20 г сметаны, 10 г сливочного масла, 100 г фруктов, 20 г сахара (или меда).

Приготовление. Творог растереть с маслом и сахаром (медом). Прибавить измельченные орехи, подсушив их на сковороде. Смесь выложить на тарелку и украсить фруктами (конфитюром или вареньем), сметаной.

Рекомендуется при заболеваниях сердца, для укрепления организма и при детском питании.

136. Творог с белком и орехами

Продукты: 100 г творога, 2 белка, 25 г сахара, 25 г ядер грецких орехов, ванилин, 20 мл фруктового сиропа.

Приготовление. Орехи слегка обжарить в духовом шкафу, растереть между ладонями для устранения шелухи, мелко нарезать и прибавить вместе с ванилином к хорошо растертому творогу. Белки взбить с сахаром в крепкую чену и ввести в смесь.

Залить фруктовым сиропом и подать на стол.

Рекомендуется в тех же случаях, как и „Творог с орехами и фруктами“ (см. рец. № 135).

137. Галушки из творога

Продукты: 150 г творога, 20 г муки, 1/4 яйца, 20 г сахарной пудры, 10 г сливочного масла (30 г сметаны).

Приготовление. Творог хорошо растереть, добавить муку, яйцо и сахар и замесить. Из творожного теста сформовать небольшие шарики, которые опустить в подсоленный кипяток и варить, пока они не всплывут на поверхность.

Готовые галушки выложить шумовкой на тарелку, полить растопленным (но не пережаренным) маслом или сметаной, взбитой с сахаром, или только посыпать сахарной пудрой.

Рекомендуются для здоровых людей всех возрастов, а также при заболеваниях желудка, печени, сердечно-сосудистой системы, почек и пр.

138. Галушки из брынзы

Продукты: 50 г брынзы, 50 г манной крупы, 15 г сливочного масла (или 30 г сметаны), 100 мл молока, 1 яйцо.

Приготовление. Молоко вскипятить, тонкой струйкой всыпать манную крупу, непрерывно помешивая, и варить до густоты. Затем снять с огня и охладить. Прибавить натертую брынзу, яйцо, одну часть сливочного масла. Из этой смеси сформовать галушки, как галушки из творога. Залить сливочным маслом и подать на стол.

Рекомендуются для здоровых людей всех возрастов, а также при заболеваниях печени и желчного пузыря (не следует класть яичный желток), желудка, сердечно-сосудистой системы, почек и пр.

139. Творожный пудинг с морковью и рисом

Продукты: 50 г моркови (2 шт.), 30 г риса, 20 г сливочного масла, 50 г творога, 1 яйцо.

Приготовление. Хорошо очищенную и промытую морковь натереть на терке и припустить в масле (одной части всего количества) и небольшом количестве воды до мягкости. Рис припустить в воде, добавив оставшееся количество масла, и довести до полуготовности. Затем смешать припущенную морковь, рис, творог и яичный желток. Прибавить взбитый в крепкую пену белок. Смесь выложить в форму и запечь на водяной бане.

Рекомендуется при заболеваниях желудка, печени (без желтка, но с двумя белками), сердечно-сосудистой системы. Этот пудинг является подходящим и для маленьких детей.

140. Сладкий творожный пудинг с изюмом

Продукты: 100 г творога, 15 г манной крупы, 10 г молотых сухарей, 25 г сахара, 1/2 яйца, 20 мл молока, 30 г изюма, 10 г ядер грецких орехов, 15 г сливочного масла, ванилин.

Приготовление. Молоко вскипятить, прибавить часть сахара и часть сливочного масла, а затем тонкой струйкой всыпать манную крупу, непрерывно помешивая во избежание образования комочков. Варить до образования густой однородной массы, затем снять с огня и охладить. Добавить яичный желток, рубленые орехи, изюм и эссенцию. Белок взбить с оставшимся количеством сахара в крепкую

пену и осторожно ввести в смесь. Форму для кекса, пудинга и пр. смазать сливочным маслом (оставшимся количеством), подпылить мукой, выложить смесь, разровнять, посыпать молотыми сухарями и запечь в духовом шкафу.

Рекомендуется для людей всех возрастов, а также при заболеваниях желудка, кишечника (без орехов), печени (без желтка), почек, сердечно-сосудистой системы. Не рекомендуется при сахарном диабете и ожирении. Можно использовать и в детской кухне.

141. Майонез из творога

Продукты: 100 г творога, 5 г растительного масла, 10 г воды, немного молотого красного сладкого перца, чеснок, петрушка.

Приготовление. Творог растереть с водой и, непрерывно размешивая, прибавить растительное масло (по капле). Продолжать размешивать до гладкости массы. Затем добавить толченый чеснок (или репчатый лук), молотый красный перец и мелко нарезанную зелень петрушки. Снова хорошо размешать, выложить на тарелку и загладить ножом.

Рекомендуется для людей всех возрастов; это блюдо могут потреблять и страдающие сахарным диабетом, гипертонией, а также при истощении и похудании для возбуждения аппетита и укрепления организма.

142. Блинчики с творогом

Продукты: те же, как для блинчиков (см. рец. № 110), плюс 80 г творога, 30 мл молока, 25 г сахара, 5 г сливочного масла (или 10 г сметаны), ванилин, 20 г ядер грецких орехов.

Приготовление. Испечь блинчики, но вместо конфитюра, приготовить следующую начинку: творог хорошо растереть, добавив молоко, сахар, сливочное масло (сметану). Можно прибавить и толченые грецкие орехи.

Рекомендуются для здоровых людей всех возрастов, а также при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, почек (при сахарном диабете не следует добавлять сахар).

143. Ванильный крем с творогом

Продукты: 100 г творога, 120 мл молока, 20 г сахара, 10 г крахмала, 1/4 яйца, эссенция.

Приготовление. Приготовить ванильный крем из молока, крахмала, желтка и эссенции. Творог растереть,

влив немного воды, до образования однородной массы, подсластить сахаром и соединить с ванильным кремом. Готовую смесь выложить в формочки, охладить и подать на стол.

Рекомендуется при детском питании, при заболеваниях печени, сердечно-сосудистой системы, почек, при хронических заболеваниях желудка (гастритах и язвенной болезни). При сахарном диабете крем приготавливают на сахарине или дульцине вместо сахара.

144. Желе из творога

Продукты: 100 г творога, 1/2 яйца, 25 г сахара, 1 лимон, 4 г желатина эссенция.

Приготовление. Творог растереть, влив немного воды, до образования совершенно однородной массы. Отдельно растереть желток с сахаром добела и прибавить к творогу вместе с лимонным соком и небольшим количеством лимонной цедры. Желатин замочить в тепловатой воде, соблюдая соотношение 1 : 3, довести до растворения на водяной бане, затем влить в смесь. Белок взбить в крепкую пену и осторожно прибавить к смеси. Готовую массу выложить в формочки, предварительно сполоснув их холодной водой, и охладить в холодильнике или поставить в холодное место. Непосредственно перед подачей на стол каждую формочку погрузить на несколько секунд в горячую воду и затем опрокинуть на блюдце.

Рекомендуется при заболеваниях желудка, сердечно-сосудистой системы, почек (без уратного литиаза), в редких случаях при заболеваниях печени, при детском питании.

145. Пудинг творожный со шпинатом

Продукты: 100 г творога, 50 г сметаны, 5 г сливочного масла, 1/2 яйца, 10 г манной крупы, 100 г шпината, 25 г сыра.

Приготовление. Творог хорошо растереть с небольшим количеством воды. Прибавить желток, масло, немного соли, манную крупу и снова хорошо размешать. Шпинат перебрать, хорошо промыть, отцедить, мелко нарезать и положить в смесь. Затем взбить белок в крепкую пену и осторожно добавить к творожной массе. Выложить в смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями форму, загладить поверхность ножом, смазать сметаной, посыпать натертым сыром и выпекать на водяной бане приблизительно 1/2 часа.

Рекомендуется для людей всех возрастов в целях укрепления организма и при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

146. Творожники с картофелем

Продукты: 500 г творога, 800 г картофеля, 1 яйцо, 3 столовые ложки сахара, 1/2 стакана сметаны, 1 стакан муки, 3 столовые ложки сливочного масла.

Приготовление. Картофель очистить, отварить в подсоленной воде, отцедить и хорошо размять. Творог хорошо растереть, влив немного воды; добавить яйцо, муку (половину всего количества), сахар и немного соли. Творожную массу смешать с размятым картофелем и сформовать из нее небольшие лепешки. Каждую лепешку обвалять в муке, положить на разогретую с маслом сковороду и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки. Готовые творожники уложить на блюдо и подать горячими со сметаной.

Рекомендуются для здоровых людей всех возрастов.

147. Творожники с морковью

Продукты: 120 г творога, 30 г муки, 1/2 яйца, 15 г сахара, 20 г моркови, 10 г сливочного масла, 30 г сметаны.

Приготовление. Морковь очистить, промыть, мелко нарезать и припустить, добавив немного воды и масла, до полного испарения жидкости. Затем охладить. Творог хорошо растереть с небольшим количеством воды. Прибавить муку и сметану (половину всего количества), сахар, яйцо и припущенную морковь. Все хорошо размешать, сформовать небольшие биточки, залить их сметаной и запечь в духовом шкафу.

Рекомендуются для здоровых людей всех возрастов и при заболеваниях почек, печени, сердечно-сосудистой системы.

148. Перец, запеченный с брынзой

Продукты: 1 кг стручкового перца, 250 г брынзы, 4 яйца, 100 г сливочного масла, немного красного сладкого молотого перца, 200 г кислого молока.

Приготовление. Перец испечь, хорошо очистить от кожицы и семян, нарезать и слегка посолить. Творог (или

накрошенную брынзу) смешать с яйцами и красным молотым перцем. В смазанную маслом форму выложить часть нарезанного перца, разровнять, затем положить слой творога (брынзы), чередуя его с перцем. Сверху сбрызнуть маслом и запекать в сильно нагретом жарочном шкафу до образования румяной корочки. Подать на стол с кислым молоком.

Рекомендуется для здоровых людей всех возрастов, а также при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (без соли), печени (без желтка), почек.

149. Перец, фаршированный творогом (брынзой, сыром)

Продукты: 500 г стручкового перца, 250 г брынзы (творога, сыра), 2 яйца, петрушка, 50 г сливочного масла, соль (в зависимости от заболевания), 400 г кислого молока.

Приготовление. Перец испечь, очистить от кожицы и удалить семена. Брынзу (творог, сыр) крошить, смешать с яйцами и мелко нарезанной зеленью петрушки. Приготовленной смесью нафаршировать стручки перца, затем обжарить на сковороде с маслом и подать на стол с кислым молоком.

Рекомендуются для здоровых людей всех возрастов, а также при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (без соли), при сахарном диабете, при заболеваниях почек. При заболеваниях кишечника, желудка и печени фаршированные перцы запекают на смазанной маслом сковороде. При заболеваниях печени следует использовать только яичный белок.

150. Кабачки, фаршированные творогом (брынзой)

Продукты: 250 г кабачков, 60 г творога, 20 г сливочного масла, 50 мл молока, 1/2 яйца, немного муки и укроп.

Приготовление. Кабачки обмыть, очистить от кожуры и отварить до мягкости в подсоленной воде. Разрезать кабачки вдоль, удалить часть сердцевины и заполнить фаршем, приготовленным из творога (брынзы), растертого с яйцом, сердцевины кабачков и мелко нарезанной зелени укропа (небольшого количества). Подготовленные кабачки уложить на смазанную маслом сковороду и залить соусом.

Приготовление соуса. Муку развести небольшим количеством холодного молока и влить в кипящее молоко. Варить до образования жидкого соуса. К соусу можно прибавить

немного яичного желтка. Залить соусом кабачки и запечь в духовом шкафу.

Рекомендуются для здоровых людей всех возрастов, а также при заболеваниях желудка, печени (без желтка), почек, сердечно-сосудистой системы, сахарном диабете и пр.

151. Запеканка с творогом (брынзой)

Продукты: 200 г картофеля, 100 г шпината, 50 г творога (брынзы), 20 г сливочного масла, 1/2 яйца, 50 г кислого молока.

Приготовление. Картофель сварить в слегка подсоленной воде, отцедить и хорошо размять. Шпинат перебрать, промыть, припустить, добавив немного масла, и хорошо растереть с творогом (брынзой). Половину картофеля выложить в смазанный маслом небольшой противень, разровнять, затем покрыть смесью шпината с творогом и выложить ровным слоем оставшийся картофель. Запеканку залить кислым молоком, взбитым с яйцом, и запечь в духовом шкафу до готовности.

Рекомендуется для здоровых людей всех возрастов, при малокровии и при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

152. Картофель, запеченный с брынзой (творогом)

Продукты: 250 г картофеля, 60 г брынзы (творога), 20 г сливочного масла, 1/2 яйца, 60 г кислого молока.

Приготовление. Картофель сварить, как указано в предыдущем рецепте, нарезать кружочками или натереть на крупной терке. Половину всего количества выложить в смазанный маслом противень, посыпать творогом или крошенной брынзой, и сбрызнуть разогретым сливочным маслом. Сверху уложить остальную часть картофеля, слегка посолить и сбрызнуть маслом. Затем залить взбитым кислым молоком с яйцом и запекать в сильно нагретом духовом шкафу до образования румяной корочки.

Рекомендуется для здоровых людей всех возрастов, а также при заболеваниях желудка, печени (без желтка), почек, сердечно-сосудистой системы (без соли).

153. Творожный пудинг с яблоками

Продукты: 70 г нежирного творога, 30 г яблок, 5 г сливочного масла, 15 г молотых сухарей, 1/2 яйца, 15 г сахара, 15 г сметаны (или 30 г фруктового сиропа), 1 порошок ванилина.

Приготовление. Творог растереть с сахаром и яичным желтком, прибавить молотые сухари и натертые на крупной терке яблоки. Затем осторожно ввести взбитые с небольшим количеством сахара в крепкую пену белки. Добавить ванилин, выложить в смазанную маслом форму и запечь на водяной бане в средне нагретом духовом шкафу. Перед подачей на стол залить сметаной или фруктовым сиропом.

Рекомендуется для маленьких детей, при заболеваниях желудка, кишечника и печени (без желтка), почек и сердечно-сосудистой системы

МОРОЖЕНОЕ

154. Мороженое „Мокко“ № 1

Приготавливается в домашних условиях.

Продукты: 2 стакана молока, 4 столовые ложки сахара, 1 столовая ложка крахмала, 2 яичных желтка, 1 чайная ложка кофе.

Приготовление. Молоко (половину всего количества) вскипятить с сахаром и влить в него крахмал, разведенный небольшим количеством холодной воды. Смесь варить несколько минут, затем охладить. Желтки взбить в пену и влить в них 1/2 стакана холодного молока. Кофе сварить на молоке (1/2 стакана), процедить, охладить и смешать с желтками и молоком. Приготовленную смесь разлить в формочки, поставить в холодильник и дать застыть.

Разрешается здоровым людям. Если по какой-либо причине рекомендуется ограниченное потребление желтка, мороженое можно приготовить на белках.

155. Мороженое „Мокко“ № 2

Приготавливается для большего числа гостей. Обычно его подают не в закрытом помещении, а под открытым небом.

Продукты: 12 яичных желтков, 1 л молока, 350 г сахара, 50 г молотого кофе.

Приготовление. Из яиц, молока и сахара приготовить смесь, как для мороженого. Кофе залить кипятком, хорошо размешать и влить в яично-молочную смесь. Снога осторожно размешать и заморозить в холодильнике.

Разрешается здоровым людям.

156. Мороженое „Мокко“ № 3

Продукты: 6 столовых ложек натурального кофе крупного помола, 1 чайная ложка порошка цикория, 1 л молока, 8 желтков, 150 г сахара.

Приготовление. Кофе и цикорий залить кипящим молоком. Желтки хорошо растереть с сахаром и тонкой струйкой влить в кофе. Смесь варить на слабом огне, непрерывно помешивая, затем охладить и подать на стол.

Разрешается людям всех возрастов.

157. Шоколадное мороженое № 1

Продукты: 3 целых яйца или 6 желтков, 1/2 л молока, 170 г сахара, 50 г шоколада.

Приготовление. Приготовить смесь из яиц, молока и сахара, как для крема „Карамель“ (см. рец. № 78). Затем прибавить натертый шоколад, размешивая смесь до полного растворения шоколада.

Разрешается людям всех возрастов.

158. Шоколадное мороженое № 2

Продукты: 100 г шоколада, 80 г сахара, 200 г сливок, 100 мл молока.

Приготовление. Шоколад измельчить и расплавить на водяной бане. Прибавить молоко и сахар. Смесь хорошо взбить, охладить, соединить со взбитыми сливками и поставить в холодильник. Подать на стол с печеньем (бишкочками), миндалем (нарезанным полосками) и пр.

Разрешается людям всех возрастов.

159. Шоколадное мороженое № 3 („Балкантурист“)

Продукты: 1 л молока, 350 г сахара, 350 г сливок, 100 г шоколада, 30 г крахмала, 5 г желатина, 50 мл воды.

Приготовление. Молоко с сахаром довести до кипения и влить крахмал, предварительно разведенный хо-

лодной водой. Варить смесь до однородной консистенции, непрерывно помешивая, чтобы не пригорела. Затем снять с огня и добавить предварительно растопленный шоколад и замоченный в холодной воде желатин. Смесь хорошо размешать, влить сливки и затем охладить.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Наиболее приспособленным к особенностям пищеварения детей первого года жизни является женское молоко. Когда у матерей не хватает или вообще не бывает молока, приходится использовать коровье молоко. В нем содержится гораздо больше белков и минеральных солей и поэтому оно труднее переваривается. Вследствие этого организм ребенка не всегда его хорошо усваивает.

Изучение химического состава женского молока и развитие пищевой промышленности позволили в последние десятилетия осуществить производство близких по составу к женскому молоку сухих молочных смесей. Это так называемые гуманизированные или адаптированные виды молока, некоторые из них — „Симилак“ и „Хумана“ известны и в Болгарии. В Болгарии производят несколько видов сухого молока для детей из цельного натурального коровьего молока. Это сухое молоко обладает следующими свойствами:

1. Организм ребенка лучше его усваивает, так как содержащиеся в нем белки и жиры легче перевариваются по сравнению с обычным молоком и сквашенным молоком.

2. Сухое молоко обогащено ценными пищевыми веществами — витаминами, солями и пр., благодаря чему оно является полноценной пищей для грудных детей и для детей раннего возраста.

3. Сухое молоко выдерживает длительное хранение, обладает постоянным химическим составом и является бактериально чистым.

„БЕБЕ-1“ (СООТВЕТСТВУЕТ СМЕСИ „ХУМАНА-1“ ИЛИ „ХУМАНА-2“)

Состав. По химическому составу подобно женскому молоку. Обогащено растительными жирами, молочным сахаром и минеральными солями.

Предназначение. „Бебе-1“ можно использовать вместо женского молока при смешанном и искусственном вскармливании доношенных и недоношенных детей еще в первые дни после рождения до 4—5-месячного возраста.

Приготовление. 2 $\frac{1}{2}$ мерительных ложки (без верха) „Бебе-1“ развести тремя столовыми ложками теплой воды. Затем долить воды до емкости 100 г, поставить на огонь и довести до кипения. Для недоношенных детей молоко надо подсластить $\frac{1}{2}$ чайной ложки сахара, прежде чем поставить на огонь.

„ВИТАЛАКТ-1“

Состав. Это цельное, сухое коровье молоко, обогащенное витаминами (А, С, D₂).

Предназначение. „Виталакт-1“ является подходящим полноценным продуктом для смешанного и искусственного вскармливания грудных детей и детей раннего возраста (при отсутствии „Бебе-1“ или другого вида гуманизированного молока). Для грудных детей до 4 месяцев используют 8%-ый раствор „Виталакт-1“, подслащенный 5% сахара. Для детей старше 4 месяцев используют 12%-ый раствор „Виталакт-1“, который соответствует цельному, не разведенному коровьему молоку. Применение „Виталакт-1“ является подходящим и для гипотрофических, худых и больных детей; его можно давать на завтрак в детских яслях, детских садах и школах, в особенности зимой и весной, когда потребность организма в витаминах возрастает. 12%-ый раствор „Виталакт-1“ можно использовать для приготовления каши, молочного киселя, овощного пюре и кремов вместо обычного коровьего молока, а также для сквашивания.

Приготовление. Пять ложечек „Виталакт-1“ развести водой (200 мл), подсластить 1—2 ложечками сахара и довести до кипения.

Таким же способом можно использовать обыкновенное, не обогащенное витаминами, сухое молоко.

„ВИТАЛАКТ-2“

Состав. Полностью обезжиренное молоко, обогащенное витаминами (А, С, D₂).

Предназначение. „Виталакт-2“ является подходящим продуктом для диетического питания при поносах и

заболеваниях печени; для обогащения пищи худых, недоношенных, часто болеющих детей белками; для питания детей, склонных к тучности. „Виталакт-2“ можно также использовать и для приготовления диетического обезжиренного сквашенного молока, диетических каш, пюре и творога для питания детей, страдающих расстройством пищеварения.

Приготовление. Четыре ложечки „Виталакт-2“ развести водой (2 столовые ложки): до 200 г долить рисовым отваром или водой. При необходимости смесь подсластить 1—2 чайными ложками сахара. Молоко довести до кипения.

„БИОЛАКТОН“ (СООТВЕТСТВУЕТ ПРОДУКТУ „ЭЛЕДОН“)

Состав. Сухое полуобезжиренное сквашенное молоко, богатое легкоусвояемыми белками, но бедное витаминами. Обладает низкой калорийностью.

Предназначение. „Биолактон“ является подходящим диетическим продуктом для грудных детей с желудочно-кишечными расстройствами. Рекомендуется в небольших количествах и как белковое добавление к женскому молоку для недоношенных детей и детей-гипотрофиков. Ввиду его более низкой питательности не рекомендуется для искусственного вскармливания грудных детей.

Приготовление. Две ложечки „Биолактон“ постепенно развести в 100 г переваренной, охлажденной воды или 3%-ым рисовым отваром и подсластить одной чайной ложкой сахарного сиропа. **Не варить!**

160. Приготовление молочно-мучных каш для грудных детей на сухом (витаминизированном) молоке

Развести 5 ложечек (без верха) „Виталакт-1“ (или обыкновенного сухого молока) и 2—3 чайные ложки сахара небольшим количеством тепловатой воды до консистенции гладкой каши. Постепенно прибавить воды до 200 г. Полученную смесь довести до кипения. В это время в отдельной посуде развести 3—4 чайные ложки спассерованной (без жира) муки (или рисовой муки — „Оризона В“, овсяной муки — „Авена В“, „Виталис В“, манной крупы) небольшим количеством воды до образования гомогенной каши, которую постепенно влить в кипящее молоко, непрерывно размешивая, и довести до готовности. Затем слегка охладить

и, по желанию, добавить $\frac{1}{2}$ рюмки фруктового сока (без мякоти или с протертой мякотью). Кашу дают грудным детям после 5 месяцев по 1 разу в день.

161. Молочно-фруктовый кисель на сухом (витаминизированном) молоке (200 г)

Развести 2 $\frac{1}{2}$ мерительных ложки витаминизированного или обыкновенного сухого молока и 2 чайные ложки сахара водой ($\frac{1}{2}$ стакана) и довести до кипения. Отдельно развести 2 чайные ложки крахмала небольшим количеством воды, чтобы получилась жидкая гладкая кашица, которую влить в кипящее молоко, и при постоянном размешивании варить до густоты. Затем слегка охладить и прибавить свежие натерты фрукты ($\frac{1}{3}$ — $\frac{2}{3}$ стакана) или $\frac{1}{2}$ баночки (70 г) готового фруктового пюре для детей „Бебе“. Смесь хорошо размешать, чтобы получилась не очень густая однородная каша.

Фрукты предварительно хорошо промыть, очистить, обдать кипятком, после чего натереть на мелкой нержавеющей терке. Мягкие фрукты (клубнику, малину, персики и пр.) только размять, а из сочных фруктов (апельсинов, лимонов, грейпфрутов и пр.) выжать сок.

Фрукты с твердой мякотью (айва, груши и пр.) промыть, очистить от кожицы, нарезать и отварить до мягкости в воде (1 стакан неполный). Затем протереть сквозь сито.

Крахмал развести, влить во фруктовый отвар и варить до густоты каши, затем прибавить $\frac{1}{2}$ стакана 12%-го раствора сухого молока (кипяченого).

162. Овощное пюре, приготовленное на сухом молоке (200 г)

Хорошо промытые и очищенные овощи отварить в слегка подсоленной воде до мягкости, затем протереть сквозь сито.

Приготовить 12%-ый раствор сухого молока (обыкновенного или „Виталакт-1“). Для этого развести 4 мерительные ложки (без верха) сухого молока водой (1 неполный стакан) и довести до кипения. В кипящее молоко влить 1—1 $\frac{1}{2}$ чайные ложки спассерованной (без жира) муки, предварительно разведя ее небольшим количеством холодной воды. В готовую кашу добавить протертые овощи (приблизительно

12 чайных ложек). Снова довести до кипения и затем положить $\frac{1}{2}$ чайной ложки сливочного масла.

Можно использовать и готовые овощные пюре (консервы) для грудных детей. Это не только облегчит приготовление пюре, но в таком случае его можно давать ребенку уже с 4-месячного возраста ввиду очень тонкого измельчения овощей, получить которое в домашних условиях практически невозможно.

163. Витаминозный фруктовый крем для детей старше 1 года, приготовленный со смесью „Виталакт-1“

Пять мерительных ложек витаминизированного сухого молока „Виталакт-1“ и 2—3 мерительные чайные ложки сахара развести водой (200 мл) и довести до кипения. Развести муку (2—3 чайные ложки) (рекомендуется „Авена В“ или „Виталис В“) в небольшом количестве воды для получения гомогенной кашицы, которую влить в кипящее молоко и варить несколько минут при постоянном размешивании. В вазочку положить разные, хорошо вымытые и мелко нарезанные фрукты — яблоки, груши, айву, абрикосы, персики, клубнику, малину, вишню и пр. Прибавить 1 чайную ложку молотых грецких орехов и залить фрукты горячим молочным кремом. Сверху крем залить небольшим количеством фруктового сиропа и украсить 1—2 ягодами из варенья (черешни или др.).

164. Приготовление диетической пищи со смесью „Виталакт-2“

1. В и т а м и н и з и р о в а н н о е о б е з ж и р е н н о е квашеное молоко с 5% сахара. Постепенно развести 100 г „Виталакт-2“ (20 мерительных ложек) и 50 г сахара в тепловатой воде (900 мл). Раствор довести до кипения, затем охладить приблизительно до 45°C, заквасить, как обыкновенное молоко. Применяется при лечении расстройства пищеварения у детей.

2. Р и с о в а я к а ш а н а о б е з ж и р е н н о м м о л о к е. Развести в воде (1 стакан) 4 мерительные ложки „Виталакт-2“ и 2 чайные ложки сахара, затем довести до кипения. В отдельной посуде развести 2 чайные ложки рисовой муки („Оризона В“) в небольшом количестве воды до гладкой консистенции и влить тонкой струей в кипящее молоко. До-

вести до густоты, непрерывно помешивая. Применяется при расстройстве пищеварения у детей после 3—4-месячного возраста.

165. Рисовая каша на обезжиренном молоке с тертыми яблоками

Приготовить 10%-ый водный раствор „Виталакт-2“ с 5% сахара (3 мерительные ложки (без верха) „Виталакт-2“, 1—1 1/2 чайные ложки сахара, 150 мл воды) и довести до кипения. Развести 2 чайные ложки рисовой муки („Оризона В“) небольшим количеством воды до образования гомогенной смеси, которую влить в кипящее молоко и варить на слабом огне до густоты. Затем добавить 1/3—1/2 стакана тертых яблок.

Яблоко предварительно промыть, обдать кипятком, очистить от кожицы, натереть на мелкой терке и положить в кашу.

Вместо сырого натертого яблока можно использовать сваренное или печеное (протертое), или 1/2 баночки (70 г) готового консервированного яблочного пюре „Бебе“.

166. Диетическое пюре на обезжиренном молоке „Виталакт-2“

Свежую, хорошо вымытую морковь отварить в слегка подсоленной воде до мягкости, затем протереть сквозь сито.

Приготовить 10%-ый водный раствор „Виталакт-2“ (3 мерительные ложки на 100 мл воды) с 1—1 1/2 чайными ложками сахара. Развести 2 чайные ложки спассерованной муки (без жира) небольшим количеством воды и влить в обезжиренное молоко. Затем добавить протертую морковь и снова довести до кипения.

Можно использовать и готовое консервированное пюре из моркови „Бебе“ — приблизительно 2/3 баночки на 1 порцию.

Применяется при лечении расстройства пищеварения у детей после 4-месячного возраста.

167. Диетический обезжиренный творог, приготовленный со смесью „Виталакт-2“

Приготовить более концентрированный (20%-ый) раствор „Виталакт-2“, довести до кипения и заквасить, как обыкновенное молоко. После заквашивания молоко вылить в марлевый мешочек (чистый и вываренный) и выдержать несколько часов для отцеживания.

168. Диетическая тюря из сухаря со смесью „Виталакт-2“

Пол-ломтика сухаря или подсушенного белого хлеба крошить в мисочку и залить горячим молоком, приготовленным из следующих продуктов: 4 мерительные ложки „Виталакт-2“, 2 чайные ложки сахара и 200 мл воды. Мисочку накрыть крышкой и выдержать несколько минут, чтобы сухарь размяк. Для вскармливания грудным детям тюрю надо протереть сквозь сито, а для детей старше 1 года — только хорошо размять.

В диетическую пищу не следует класть более 5% сахара (2 чайные ложки на 200 мл воды), потому что большее количество сахара может вызвать расстройство у маленького ребенка.

169. Приготовление молочно-овощного пюре (200 г)

Сварить не очень густую молочную кашу (1 неполный стакан молока и 2 чайные ложки спассерованной (без жира) муки). В готовую кашу положить консервированное овощное пюре (1 неполную баночку) и хорошо размешать.

170. Молочно-фруктовый кисель из натуральных фруктовых пюре (200 г)

Вскипятить $\frac{1}{2}$ стакана молока. В небольшом количестве воды развести 2 чайные ложки крахмала и 1 чайную ложку сахара, затем влить в кипящее молоко. Смесью варить при непрерывном помешивании до густоты. Затем слегка охладить и добавить фруктовое пюре (1 неполную баночку).

Давать детям с 4—5-месячного возраста 1 раз в день.

171. „Эледон“ (Швейцария)

„Эледон“ готовится из полуобезжиренного молока, биологически подкисленного добавлением чистой селекционированной культуры бактерий Гюнтнери. После ферментации молоко гомогенизируется и немедленно подвергается сушке в помещениях с горячим воздухом. Содержит в небольшом количестве предварительно обработанный крахмал, что облегчает приготовление жидких растворов и обеспечивает лучшую коллоидальную взвесь.

„Эледон“ обладает питательными и лечебными диетическими свойствами кислого молока (простокваши). Это объясняется удачной комбинацией и составом молочного жира и молочной кислоты. Содержит сравнительно меньшие количества молочного сахара и таким образом не причиняет резкого усиления ферментативных процессов в кишечнике.

„Эледон“ является очень подходящей смесью для недоношенных и гипотрофических детей, при различных диспепсиях, как дополнительная пища при недостатке молока у матери и пр.

Средний химический состав: 12% жиров, 28,5% белков, 35,5% молочного сахара, 6% минеральных солей, 4% молочной кислоты, 10% крахмала, 3% влажности; 100 г эледона дают 415 калорий.

Для получения 100 мл водного раствора, дающего 54 калории, следует растворить 13 г (2 $\frac{1}{2}$ мерительных ложки, которые вложены в каждый пакет) порошка „Эледон“ в 95 мл переваренной воды (или рисового отвара или отвара овсяных хлопьев), которая не должна быть очень горячей. Полученный раствор имеет следующий химический состав: 1,44% жиров, 3,43% белков, 4,4% молочного сахара, 0,72% минеральных солей, 0,48% молочной кислоты, 1,20% крахмала, 88,33% воды.

По химическому составу молоко „Эледон“ соответствует полуобезжиренному молоку. При вскармливании детям, для которых „Эледон“ является основной пищей, надо прибавлять 5% сахара; при диспепсиях „Эледон“ дают без сахара.

„Эледон“ можно применять длительное время, не опасаясь побочных нежелательных действий; он обеспечивает полноценное питание организма. Его могут потреблять и пожилые люди, которые страдают хроническими энтероколитами и не переносят обыкновенного молока.

172. Банановая смесь „Хумана“

Эта смесь является подходящим продуктом питания для детей. Приготавливается без варки. Содержит все необходимое для грудного ребенка: свежие фрукты, пшеничное зерно, укрепляющее организм, ценные молочные компоненты, сахар и все необходимые для жизни витамины и способствующие росту организма вещества.

Грудному ребенку ее можно давать, начиная с 3-го месяца, как первую кашу (на обед) вместо вскармливания из соски, соблюдая следующую дозировку: в течение первых 6 месяцев жизни 50 г порошка (приблизительно 8 мерительных ложек) на 180 мл воды, а в течение вторых 6 месяцев — 60 г порошка (10 мерительных ложек) на 210 мл воды.

Банановая смесь „Хумана“ — это полумолочная каша.

Мерительная ложка, полная, но без верха, содержит 6 г порошка. Необходимое количество порошка надо размешать с горячей водой в глубокой тарелке. В таком виде (без варки) каша готова для еды. Кашу надо готовить непосредственно перед каждым вскармливанием и следить, чтобы она не переставала.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| Пища, питание и пищевые нормы | 3 |
| Молоко — необходимая пища для человека | 6 |
| Переваримость молока | 15 |
| Другие виды молока | 17 |
| Овечье молоко | 17 |
| Козье молоко | 18 |
| Буйволиное молоко | 18 |
| Специальные виды молока | 18 |
| Сухое молоко | 18 |
| Сгущенное молоко | 19 |
| Гомогенизированное молоко | 19 |
| Обезжиренное молоко | 20 |
| Витаминизированное молоко | 20 |
| Солодовое молоко | 20 |
| Обессоленное молоко | 20 |
| „Хуманизированное“ (ионитное) молоко | 21 |
| Ароматизированное молоко | 21 |
| Сыворотка | 21 |
| Творог | 22 |
| Сметана | 23 |
| Гигиена молока | 24 |
| Молочные режимы | 25 |
| Примерные молочные диеты при наиболее распространенных болез- ненных состояниях | 27 |
| Болгарское кислое молоко | 30 |
| Лечебные свойства кислого молока | 33 |
| Молочные продукты, полученные сквашиванием молока на чистых культурах лактобактериум ацидофилюма (молочных палочках) | 36 |
| Молочные продукты болгарской национальной кухни | 37 |
| Молочнокислые напитки | 39 |

| | |
|---|------------|
| Молоко в детском питании | 41 |
| Материнское молоко — лучшая пища для грудного ребенка . . . | 42 |
| Молоко в питании детей школьного возраста | 44 |
| Молоко в питании беременных женщин и кормящих матерей . . . | 44 |
| Молоко в зрелом возрасте человека | 45 |
| Молоко в питании пожилых людей | 45 |
| Молочные продукты | 46 |
| Масло | 46 |
| Брынза | 48 |
| Брынза из овечьего молока (кашкавал) | 51 |
| Брынза и сыр „кашкавал“ в ежедневном пищевом рационе . . . | 51 |
| Молочное шампанское и газированное молоко | 52 |
| Фруктовое кислое молоко | 53 |
| Кислое молоко с вареньем, медом и др. | 53 |
| Кислое молоко с клубникой (малиной) | 54 |
| Молочнокислая паста (отцеженное кислое молоко) | 54 |
| Салат „Снежанка“ („Снегурочка“) | 54 |
| Молочнокислая паста с солью | 55 |
| Сладкая молочнокислая паста | 55 |
| Сметанная молочнокислая паста | 55 |
| Мороженое из молочнокислой пасты | 55 |
| Непереносимость молока | 56 |
| Молоко в диетической кухне | 61 |
| Блюда, приготовленные из молока и молочных продуктов | 67 |
| Молочные супы | 67 |
| Молоко с различными добавлениями | 72 |
| Молочные соусы | 74 |
| Молочные каши | 77 |
| Блюда из овощей (приготовленные с добавлением молока) . . . | 80 |
| Молочные напитки | 85 |
| Молочные кремы, пудинги и другие сладкие блюда | 89 |
| Блюда для диабетиков | 111 |
| Блюда из диетического творога | 112 |
| Мороженое | 122 |
| Специальные молочные продукты для детей | 124 |
| „Бебе-1“ | 124 |
| „Виталакт-1“ | 125 |
| „Виталакт-2“ | 125 |
| „Биолактон“ | 126 |

МОЛОЧНАЯ КУХНЯ

Авторы: *д-р Александр Димитров Белоречки*
д-р Николай Ангелов Джелепов

Перевод с болгарского *Нины Васильевны Григорьевой*

Издание первое

Редактор русского перевода *Валентина Николаевна Вилрова*

Художник *Лазар Коцев*

Художник-редактор *Лазар Коцев*

Техн. редактор *Ж. Илиева*

Корректор *Росица Стоянова*

Сдано в набор 16. 01. 1981 г.

Подписано к печати м. 04. 1981 г.

Выход из печати м. 04. 1981 г.

Код 03 $\frac{95331-19213}{3652-9-81}$

Издательский № 12727

Формат 84/108/32

Печ. л. 8.50

Уч.-изд. л. 7.14 Усл. изд. л. 7.55

Тираж 100 000+90

67 коп.

Государственное издательство „Техника“ — София, Болгария
Государственная типография „Т. Димитров“, кл. 1 — София

